Revista del Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx @r_consumidor

PASTELITOS EMPACADOS

Hasta 43% de su peso son azúcares

ESTUDIO DE CALIDAD: E-READERS

Todo lo que necesitas saber

BÁJALE HASTA $1,120 ANUALES AL PAGO DE LUZ

Nosotros te decimos cómo

¿TU CATSUP TIENE MÁS AZÚCAR QUE TOMATE?

Aprende a leer el etiquetado

Marzo de 2014 Núm. 445 $25

7 509997 078342 00445

Exhibir hasta el 31 de marzo ISSN 0185-8874

LO BÁSICO DE LA REFORMA HACENDARIA

PARA UN CONSUMO INFORMADO

Qué es el IVA y el IEPS

El **IVA** y el **IEPS** son impuestos que se pagan por la compra de bienes y servicios.

Ambos son impuestos indirectos, lo que significa que quién los paga es el consumidor final del bien o del servicio.

El **IEPS** es un impuesto adicional al **IVA**, por lo que habrá casos en que ciertos productos sean objeto a partir de 2014 a ambos impuestos.

¿CÓMO MODIFICAN LOS PRECIOS LOS NUEVOS IMPUESTOS?

IMPUESTO AL VALOR AGREGADO (IVA) %

- La tasa aplicable para el cálculo del **IVA** en la franja fronteriza del país se incrementa del 11 % al 16 %. Esto significa que los productos y servicios objeto del **IVA** tendrán un ajuste del 16% sobre su precio original.
- Hay productos que en 2013 no eran objeto del **IVA** y que sin importar si se venden o no en las zonas fronterizas de México, tienen ahora una tasa del **IVA** del 16%.

IMPUESTO ESPECIAL A LA PRODUCCIÓN Y SERVICIOS (IEPS) %

- A partir de 2014 se incluye el **IEPS** en un 8% a alimentos no básicos con densidad calórica de 275 calorías o mayor por porción de 100 gr.
- En los casos de bebidas saborizadas con cualquier tipo de azúcares añadidos, el **IEPS** es de un peso por litro del producto.

NUEVO IEPS E IVA EN PRODUCTOS Y SERVICIOS

APLICACIÓN DEL IVA

SIN GRAVAMEN 2013	GRAVAMEN 2014
Alimentos no procesados	Sin gravamen a nivel nacional
Medicinas	Sin gravamen a nivel nacional
Espectáculos deportivos, cine, teatro y circo	Sin gravamen a nivel nacional (Pueden tener impuestos locales)
Colegiaturas	Sin gravamen a nivel nacional
Enajenación de perros, gatos y mascotas	16% de IVA a nivel nacional
Alimentos para mascotas	16% de IVA a nivel nacional
Transporte público de personas	16% de IVA a nivel nacional (excepto los servicios prestados en áreas urbanas, suburbanas o zonas metropolitanas).
Hotelería a turistas extranjeros	16% de IVA a nivel nacional (excepto a los que ingresen para participar en congresos, convenciones, exposiciones y ferias).
Chicle y goma de mascar	16% de IVA a nivel nacional
Compra de oro, joyas, orfebrería, piezas artísticas u ornamentales	Tasa cero para ventas intermedias y cuando el contenido de oro del producto sea de al menos el 80% a nivel nacional.

Para saber más sobre el iva en productos y servicios, el ieps y su aplicación, así como la lista de alimentos exentos del impuesto especial sobre producción y servicios, entra a: **consejos.profeco.gob.mx**

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Consuma precaución, por **Boligán**

Revista del Consumidor

WATT

4 | **Ésta es tu voz**
Tú preguntas, **Profeco** responde
6 | **En imagen**
De compras en el tiempo
8 | **Finanzas responsables**
Vacaciones en familia: Planea bien y acertarás
10 | **Compras responsables**
El "sube y baja" de las tarifas aéreas
12 | **En línea**
E-books: como caídos de la nube
14 | **Saber consumir**
Servicios de transporte terrestre para pasajeros
18 | **Seguridad**
Instalaciones eléctricas
58 | **Quién es Quién en los Precios**
Focos ahorradores

EN PORTADA

24
Radiografía
Consumo eficiente de energía
El verdadero ahorro sustentable

32
Laboratorio Profeco reporta
Pastelitos empacados

48
Infografía
Confite agridulce

51
Estudio de calidad
Lectores digitales de libros electrónicos

69
Tendencias
Asimetría informacional en alimentos:
El ingrediente secreto

CALORÍA

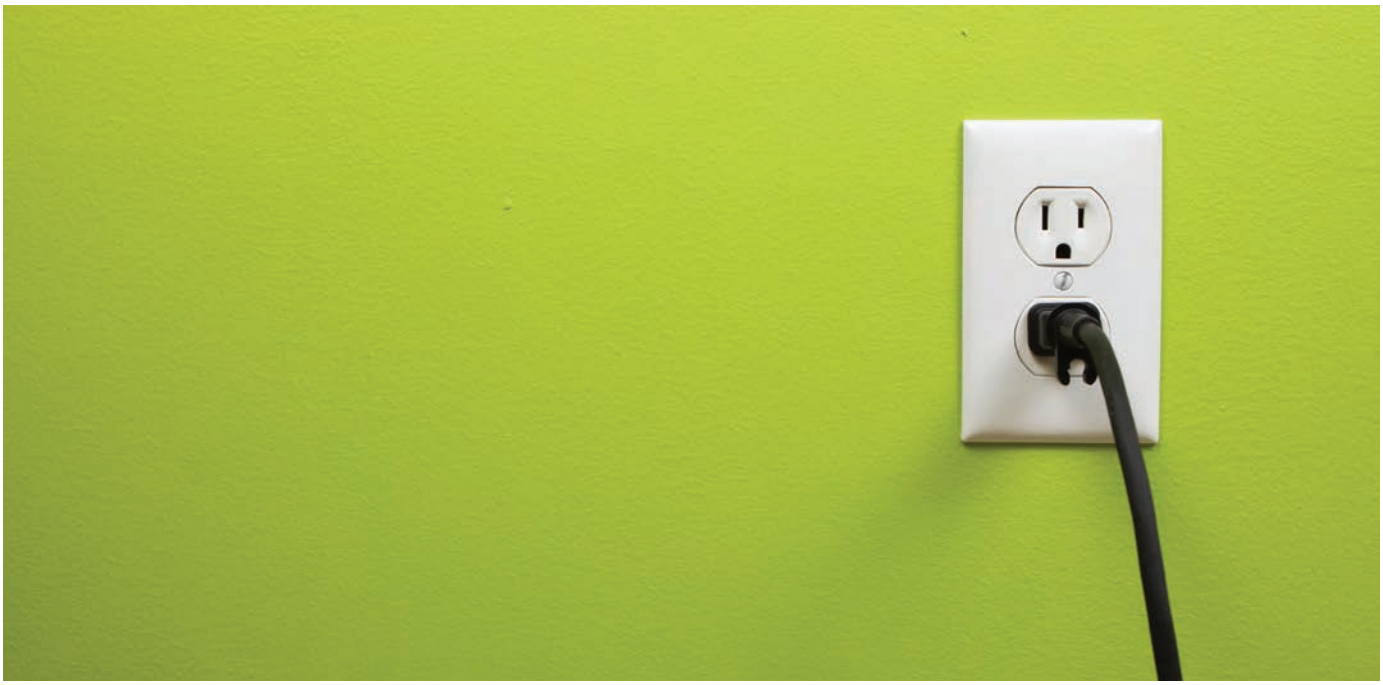
5 | **Directorio de delegaciones**
Encuentra la delegación de **Profeco** que más te acomode
20 | **Bienestar**
Medicamentos genéricos: Todo lo que necesitas saber
60 | **Turno de**
José Luis Duval
62 | **Esquina cultural**
Librerías: su nuevo "papel"
64 | **Nutrición**
¿Prohibido comer pastelitos?
66 | **Orbe**
Dime de dónde eres y te diré qué consumes
74 | **Pequeños consumidores**
Superpoderes en el súper
78 | **Tecnología Doméstica Profeco**
Filtro de agua
80 | **Profeco Servicios**
Todos los servicios que la Procuraduría tiene para ti

La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.

No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editora responsable: Alicia Enid Sánchez Ortega. Tiraje: 40,000 ejemplares.

Bienvenidos



ENERGÍA DE PRIMAVERA

Al tiempo que el paisaje reverdece, el ánimo de la naturaleza se transforma. Generosa nos ofrece sus frutos; fértil nos invita a comenzar un nuevo ciclo. Su candidez es la de la dulzura; su energía, el vigor que nos fecunda.

Nuestro cuerpo también necesita energía para realizar sus funciones; sin embargo, las noticias que ubican a México como el primer consumidor de pastelillos no son tan dulces. Para entender la realidad de este producto, el Laboratorio Profeco analizó este confite de consecuencias agridulces.

Por otro lado, sin recursos energéticos, el desarrollo económico sería inviable. De ahí que dediquemos la Radiografía a decirte cómo hacer un uso eficiente de la energía, mientras cuidas el medioambiente. La lectura también es un dulce placer, por lo que dedicamos el estudio de calidad a analizar los e-readers disponibles en el mercado nacional, con el fin de comprender mejor el tránsito del papel a lo digital: una de las innovaciones humanas más importantes desde Gutenberg. Un consumo inteligente comienza por la información. No obstante, es frecuente que algunos productores oculten o disfracen los bienes o servicios que ofrecen. Debido a esta desigualdad en la información, incluimos un artículo que quiere desvelar y revelar ese "ingrediente secreto" que nos ayudará a tomar mejores decisiones de consumo, muy a propósito del Día Mundial de los Derechos del Consumidor, que se conmemora desde 1983 cada 15 de marzo.

Al tiempo que el paisaje reverdece, el ánimo de la naturaleza se transforma; así, hemos decidido sumarnos a su ímpetu. En estas páginas encontrarás una flamante **Revista del Consumidor**. Ésta es nuestra primavera.

PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR · SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Noreli Domínguez Acosta

Director General de Difusión
Jorge Moreno Covarrubias

Directora Editorial
A. Enid Sánchez Ortega

Jefe de información
Ismael Flores Ruvalcaba

Investigación y redacción
Thalía Castillo Gill
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Corrección de estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
B. Patricia Martínez Rodríguez

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Colaboradores
Boligán
Alfredo Suárez García
Chef Alejandro Castro Romero
Alma Beade
Carlos Enrique García Soto
Víctor Villalobos

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Departamento de Distribución y Circulación
A. Nayibe Contreras Nava

Publicidad
5553 0574
ventasrevista@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Maximiliano Cárdenas Denham
Martha Carrillo Alduenda
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Gastón Fernández Arnaiz
Tomás Manuel Sánchez Robles
Érika Lejsek Leonard
Jorge Moreno Covarrubias
Miguel Humberto Peña León
Anna Lilia Ramírez Ortega

¿Tienes dudas, sugerencias o experiencias de consumo que quieras compartir? Escríbelas al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, C.P. 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter (**@r_consumidor**) o darnos *like* en Facebook (**Consumidor Inteligente**).

El que se mueve no sale en la foto

*El equipo de la **Revista del Consumidor** desea agradecer al fotógrafo Alejandro Mejía Greene por permitirnos utilizar una de sus obras para ilustrar la sección de Consumo cultural en la edición correspondiente al mes de febrero de 2014.*

Mitos resbalosos

Héctor Ordaz González *pregunta:*

En su estudio de calidad de aceites comestibles no encontré referencia alguna acerca de si el aceite tiene, o no, fecha de caducidad. En caso de tenerla, ¿qué puede llegar a pasarle? ¿Cambia su calidad? ¿Se le puede seguir utilizando? Agradeceré que me orienten.

Revista del Consumidor responde:

Hola, Héctor. Como cualquier otro producto, el aceite —sea de oliva o "de cocina"— cuenta con una fecha de caducidad. No sólo porque es un requisito marcado por la normatividad, sino porque con el tiempo (o el almacenamiento inadecuado) su calidad va disminuyendo; es decir, se va oxidando. Coloquialmente, se dice que el aceite se vuelve "rancio", cambiando sus propiedades sensoriales (principalmente color y sabor) y, por ende, afectando a los alimentos que se cuecen en él. Sin embargo, este proceso es muy lento. Por lo general, terminamos el producto antes de que comience a oxidarse. De ahí que exista el "mito urbano" de que el aceite "no se echa a perder" (especialmente el de oliva extra virgen). No obstante, es falso. Tarda mucho, pero como a todo, le llega su tiempo.

Se pasaron de orgánicos...

Andrea Gabriela Alcocer *dijo:*

Hola, hice un pedido de tres ensaladas a un restaurante y una me llegó ¡con un gusano vivo! ¿Qué puedo hacer? Me ofrecieron un platillo como compensación, ¡pero esto es antihigiénico! ¿Cómo puedo denunciar? Aquí tengo la ensalada, el gusano y una foto.

Consumidor Inteligente responde:

Andrea, ésta y cualquiera otra queja relativa a riesgos a la salud deben ser atendidas por la **Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios** (**Cofepris**). Puedes levantar una denuncia sanitaria en el sitio **cofepris.gob.mx** o marcando al teléfono **01 800 033 5050**.

Segunda oportunidad

@SuaveGraphics *pregunta:*

*¿Qué pasa si el proveedor no llega a pagar en las oficinas de **Profeco** a la hora que se acordó en la audiencia anterior?*

@Profeco responde:

Hola. En ese caso, se programa una segunda audiencia. Si llegara a incumplir de nuevo, se le inicia un Procedimiento por Infracciones a la Ley y, finalmente, se le impone una multa.

Atención: Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al *Teléfono del Consumidor.* ***Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al*** *5568 8722* ***o al*** *01 800 468 8722* ***desde el resto del país.***

DIRECTORIO de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES

Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795

Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR

Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

COAHUILA

Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544

Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA

José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92

Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

CHIAPAS

Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943

Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA

Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770

Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

DISTRITO FEDERAL

Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771

Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311

Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511

Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO

Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO

Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028

Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866

Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784

Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372

Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO

Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808

Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO

Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363

Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO

Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO

Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN

Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS

Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT

Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN

Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA

Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA

Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO

Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO

Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701

Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ

Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA

Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA

Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618

Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO

Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296

Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460

Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA

Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97

Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN

Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS

Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561

DE COMPRAS EN EL TIEMPO

Supermercado de la unidad habitacional Independencia en la Ciudad de México durante los primeros años de la década de los sesenta. La introducción del modelo norteamericano de los grandes almacenes de autoservicio –a finales de 1958– significó una revolución para los consumidores mexicanos, convirtiéndose en insignia de modernidad y progreso.

Una década después –en 1976, para ser exactos– se promulgó la Ley Federal de Protección al Consumidor, convirtiendo a nuestro país en el primero de Latinoamérica en crear una Procuraduría para defender estos derechos y el segundo con una ley en la materia.

Foto: Nacho Lopez, "Gente comprando en el supermercado". Todos los derechos reservados. Cortesía de Fototeca Nacional.

Vacaciones en familia: planea bien y acertarás

Sólo faltan unas semanas para que inicien las vacaciones, y de aquí a entonces, tienes que planear cada uno de los aspectos que impactan directamente tu bolsillo; así podrás relajarte durante el viaje y a tu regreso...

Durante los periodos vacacionales es común que las familias gasten más de lo que tienen y regresen debiendo hasta el bronceador. Para que esto no te suceda, es momento de pensar en los gastos que realizarán en tu viaje y planificar conforme a tu presupuesto. A continuación te damos unos consejos útiles para que disfrutes sin endeudarte:

1 Revisa tu presupuesto mensual
Es muy importante que antes de planear tus vacaciones conozcas de cuánto dinero dispones, sin preocuparte por contraer deudas futuras. Analiza a detalle tu presupuesto e identifica la cantidad que puedes destinar para tus vacaciones.

2 Planea el itinerario
Ya que sabes cuánto puedes gastar, es momento de planear. Elige un destino, el número de días que estarás de viaje, el hospedaje y el medio de transporte, así como los gastos diarios, como alimentación, paseos y actividades a realizar. Si vas en grupo, es indispensable que entre todos decidan y busquen alternativas que se adapten mejor a su presupuesto.

3 Elabora un presupuesto
Sé precavido y planea conforme a tus posibilidades económicas. Desequilibrar tus finanzas no es una buena forma de consentirte. Si tu presupuesto no alcanza para viajar a la playa, por ejemplo, busca destinos más económicos o reduce el número de días, para disminuir los costos.

4 Compara precios
Antes de decidirte por alguna opción, es importante comparar al menos tres alternativas distintas. Considera los paquetes todo incluido, para no tener que preocuparte por los gastos de alimentación y bebidas; en cuanto al tipo de habitación, las triples o cuádruples generalmente son más económicas.

5 Reduce gastos
Lo ideal es planear las vacaciones con al menos seis meses de anticipación. Durante ese tiempo, entre todos pueden reducir algunos gastos en su hogar para disponer de más dinero para el viaje. Por ejemplo, lleva tus propios alimentos a la oficina o a la escuela; reduce las salidas costosas los fines de semana; elimina los gastos "hormiga" —café mañanero, refrescos, papitas, dulces, revistas, etcétera—. Vale la pena el sacrificio: ¡son las vacaciones!

6 Si piensas pagar con tarjeta
Antes de hacerlo, ten en mente estos consejos:

- No gastes más de lo que puedas pagar. Recuerda que si a tu regreso no liquidas el adeudo total, luego lo harás con intereses y afectando la economía familiar.
- Verifica si tu capacidad de pago te permite realizar el gasto. No olvides que tu tarjeta de crédito no es dinero adicional, sino un préstamo que tendrás que devolver con los intereses que correspondan.
- Revisa las fechas de corte de tus tarjetas, para que sepas cuál de ellas te conviene utilizar. Es mejor usar aquéllas cuya fecha de corte haya pasado recientemente, así podrás financiarte hasta por 50 días sin pagar intereses.
- Aprovecha los paquetes que ofrecen las agencias de viajes o los sitios de internet especializados. Puedes encontrar descuentos atractivos o pagar con tu tarjeta de crédito a meses sin intereses; recuerda siempre comparar al menos tres opciones.
- Si quieres pagar a meses sin intereses, revisa tus estados de cuenta. Si ya tienes varias compras bajo este esquema, calcula cuánto pagarás al adquirir una deuda extra.
- No pases la tarjeta de crédito aquí y allá. ¡Úsala con responsabilidad!

DF, MI AMOR

De acuerdo con datos de la Secretaría de Turismo del DF[1]:

- **67%** de los visitantes proviene del interior de la República.
- **64%** arriba a la ciudad por vía terrestre, a bordo de un autobús.
- De quienes viajan al DF, **45%** se hospeda con amigos.
- Julio es el mes en el que los capitalinos reciben más visitantes.
- **36%** de los turistas que se pasean por el DF planea su viaje con una semana de anticipación.
- El turista promedio gasta **8,200 pesos** por viaje a la Ciudad de México, y se hospeda alrededor de tres noches.

[1] Secretaría de Turismo de la Ciudad de México. (2012). "Perfil del Turista 2013". Consultado el 13 de febrero de 2014, en http://www.mexicocity.gob.mx/contenido.php?cat=40800&sub=15

[2] Expedia. (12 de junio de 2013). "Infografía: ¡Vacación a la vista! Reporte de Verano Expedia. mx 2013". Consultado el 13 de febrero de 2014, en http://www.prensa.expedia.mx/tendencias-de-viajes-y-destinos/infografia-vacacion-la-vista-reporte-de-verano-de-expediamx-2013-168

VAMOS A LA PLAYA

Según el portal de internet Expedia,

50%

de los mexicanos prefiere vacacionar en la playa durante el verano.

De quienes viajan a la playa,

58%

lo hace en familia.

50%

de los turistas playeros reserva en línea.

CONDUSEF

La **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)** es la institución encargada de proteger tus derechos como consumidor de productos financieros. Conócela más a fondo en **condusef.gob.mx**

TOMA NOTA: NO GASTES EN LAS VACACIONES EL DINERO DESTINADO PARA PAGAR LA RENTA, COLEGIATURAS, SERVICIOS, ETCÉTERA; SON GASTOS FIJOS QUE TENDRÁS QUE HACER A TU REGRESO.

¿No te alcanza para viajar?

No te desanimes, hay muchas otras opciones para disfrutar en familia:

• Turistea en tu ciudad
Seguramente hay muchos lugares que visitar; planea con tu familia unos días para ver tu ciudad con otros ojos. Realiza un itinerario de lugares a dónde ir: museos, parques, monumentos históricos, etcétera; e investiga si tienen algún costo. Considera que los domingos la mayoría de los museos son gratuitos.

• Visita lugares cercanos
Otra opción son las zonas arqueológicas, balnearios y los pueblitos cercanos a tu lugar de residencia. Salgan muy temprano para aprovechar el día, lleven comida preparada en casa y hagan un picnic o coman en los mercados típicos, suelen ser baratos.

• Cine y juegos en casa
Organiza con tu familia o amigos una sesión de juegos en casa; si son muchos, hagan equipos. Prepara abundantes palomitas y organiza un maratón de películas en tu sala, es más barato que ir al cine.

Para que tus siguientes vacaciones sean como deseas, comienza a planearlas desde hoy, inclúyelas en tu presupuesto mensual y destina una cantidad a este concepto.

Thalía Castillo Gill

El "sube y baja" de las tarifas aéreas

Se suele pensar que la clave para viajar barato es comprar los boletos de avión con mucha anticipación, pero no siempre es cierto. Sigue leyendo para que en tu próximo viaje atrapes las mejores ofertas al vuelo.

Si quieres saber cuál es el mejor día para comprar tus boletos, puedes utilizar la fórmula matemática que creó el economista Makoto Watanabe:

$$\Delta A = gUG + \min(k - g, (1 - g)(1 - r))$$

¿Qué significa? Pocos lo saben, pero el resultado revela que la fecha ideal para adquirir tu boleto es con ocho semanas de antelación, llegando a ahorrar entre 20 y 40%. ¡Ah!, y que son más baratos cuando los compras por la tarde...

Sin embargo, lo que recomiendan los viajeros casi nómadas es que, si ya tienes pensado volar, revises constantemente las ofertas hasta que encuentres una atractiva. A veces es posible cruzarse con una verdadera ganga.

Los precios de los boletos de avión varían por temporada, por fecha, por día de la semana y hasta por hora, porque las tarifas están sujetas no sólo a la antelación, sino también a la oferta (la competencia que haya con otras aerolíneas por una ruta) y a la demanda (cuántas personas quieren viajar en ese vuelo en tal fecha). Es por este último motivo que de pronto te puedes encontrar un vuelo baratísimo a Europa, uno o dos días antes de la fecha de salida; o que, por el contrario, un día antes de salir, el costo de un vuelo nacional te salga cinco veces más caro de lo que acostumbras pagar.

En 2011, *The Wall Street Journal* publicó un estudio en el que tomó como muestra diez aerolíneas internacionales, concluyendo que el mejor día para adquirir pasajes baratos es el martes, porque los lunes por la noche la mayoría de las compañías aéreas baja sus precios hasta un 25%.[1]

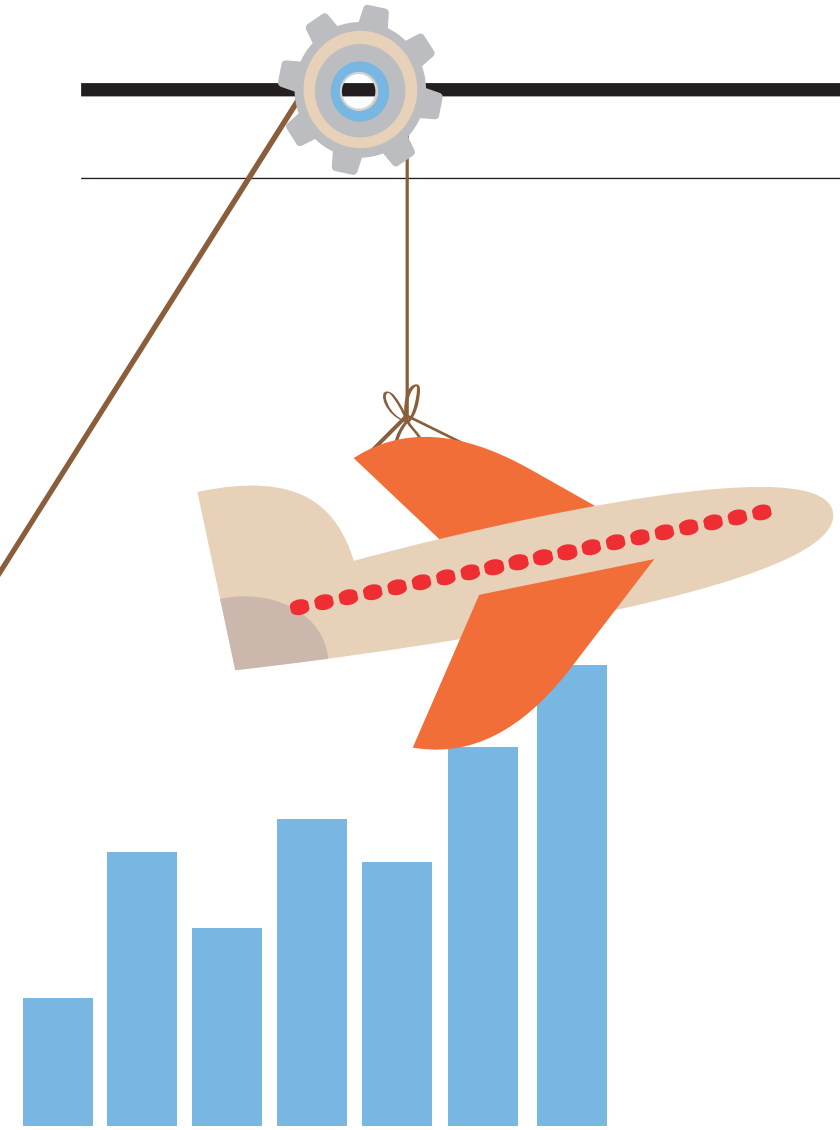
Esto se debe a que de viernes a domingo es cuando la mayoría de la gente tiene tiempo de sentarse a buscar vuelos y comprarlos —aumenta la demanda— y, por ende, los precios suben.

[1] Scott McCartney, 2011.

LA FECHA IDEAL PARA ADQUIRIR TU BOLETO ES CON OCHO SEMANAS DE ANTELACIÓN

Para que pagues menos

- Evita las fechas de inicio y final de mes, los meses de verano (julio, agosto, septiembre), y los días centrales de cada mes.
- Encontrarás vuelos baratos en horarios y días impopulares como el lunes por la tarde o el domingo por la mañana, o incluso de madrugada.
- A menos que tus vacaciones estén sujetas al calendario escolar, huye de las temporadas altas; te evitarás aglomeraciones y precios inflados. Antes y después de las fiestas navideñas y de Semana Santa suelen lanzarse ofertas muy atractivas.
- Intenta buscar conexiones a aeropuertos secundarios en vez de principales (como Toluca en lugar de Distrito Federal o Stanstead en lugar de Londres o Heathrow); sus tarifas son menores y suelen contar con enlaces rápidos y baratos a las ciudades cercanas, pero antes asegúrate de esto último.



- Los pasajes con restricciones siempre cuestan menos —con equipaje limitado, que no permiten reembolso ni cambio de fecha, etcétera—, pero es importante que estés seguro de que no requerirás esos servicios, pues por kilos extra en tu maleta o por cambios puedes llegar a pagar más de lo que te costó el boleto inicialmente.
- Por lo anterior, lleva solamente lo necesario: tu espalda y tu bolsillo te lo agradecerán.
- Si ya tienes pensado viajar, una vez que ubiques una buena oferta aprovéchala: en cuestión de horas o minutos el precio puede cambiar.
- Comprar un boleto redondo no siempre es lo más barato, compara tanto el vuelo de ida como el de regreso en varias aerolíneas, más aun si planeas recorrer varias ciudades.
- Checa los paquetes todo incluido, sobre todo si vas a una playa (para viajes "de mochilazo" esto no aplica).
- Indaga sobre descuentos para jóvenes, estudiantes, adultos mayores, niños, maestros, etcétera.
- Siempre lee los términos y condiciones de tu boleto. Conocer tus derechos te da armas para defenderlos y te evita sorpresas desagradables.

Algunos sitios para comprar en línea:

- Mundojoven.com
- Kayak.com
- Despegar.com
- Lagiraffe.com
- Edreams.com
- Skyscanner.com
- Farecompare.com
- Si vas a viajar por el interior de Europa, busca las aerolíneas de bajo costo: Ryanair, Vueling y easyJet

Aprovecha tu tarjeta de crédito

Si vas a utilizar tu tarjeta, salvo que pagues a meses sin intereses, ten muy claro cuánto aumentará el costo de las vacaciones por los intereses; y procura liquidar todo antes de las siguientes, con el fin de que no se te junten.

Revisa también los beneficios de tu tarjeta de crédito, pues a veces ofrecen productos muy buenos que son desaprovechados y que acabas pagando por ignorar que ya los tienes; como seguros de auto cuando rentas uno, servicio médico y hospital, seguro contra accidentes, reembolsos si extravías o te roban tus compras que hayas hecho con esa tarjeta, salas VIP, reservaciones preferenciales en clubes, restaurantes y hoteles, descuentos y más.

Fuentes

- Kayak. (s.f.). "Tips para tarifas bajas". Consultado el 4 de ferbero de 2014, en http://www.kayak.es/help/lowfares
- McCartney, Scott. (27 de enero de 2011). "Whatever You Do, Don't Buy an Airline Ticket On...". *The Wall Street Journal*. Consultado el 5 de febrero de 2014, en http://online.wsj.com/news/articles/SB10001424052748704062604576105953506930800.html?mg=reno64-wsj&url=http%3A%2F%2Fonline.wsj.com%2Farticle%2FSB10001424052748704062604576105953506930800.html
- Microsiervos. (22 de agosto de 2013). "Cómo elegir la mejor fecha para comprar billetes de avión o entradas de cine, una tarea complicada". Consultado el 7 de febrero de 2014, en http://www.microsiervos.com/archivo/ciencia/mejor-fecha-comprar-billetes-viajes.html
- Macías, Sofía. (31 de enero de 2011). "Guía infalible para que los boletos de avión te salgan carísimos". Pequeño cerdo capitalista. Consultado el 6 de febrero de 2014, en http://www.pequenocerdocapitalista.com/guia-infalible-para-que-los-boletos-de-avion-te-salgan-carisimos/

e-Books: Como caídos de la nube

Por: Alfredo Suárez García

Existen muchas opciones de paga y gratuitas para adquirir libros electrónicos en línea. ¿Estás listo para pasar de ratón a *mouse* de biblioteca?

Gracias al desarrollo tecnológico, los lectores podemos contar con dispositivos casi o tan ligeros como un libro promedio —a pesar de poder almacenar en su memoria el contenido de un librero—, y en el caso de los *e-readers*, con una experiencia de lectura muy similar a la de leer en papel, sin la molesta "luz de pantalla".

Ahora bien, estos *gadgets* están comenzando a popularizarse en nuestro país, pero ¿y los libros? Muchos de los títulos más vendidos hoy, así como varios de los más especializados, pueden ser encontrados en línea en una infinidad de librerías abiertas las 24 horas. En nuestro país es apenas una tendencia que va abriéndose paso, sin embargo, es cuestión de tiempo para que se convierta en una acción tan cotidiana como hacer un movimiento bancario en línea u ordenar un par de tenis.

Antes de comprar en línea:

Asegúrate de tener un dispositivo adecuado para leer. Las pantallas de computadoras, celulares y tabletas pueden llegar a cansar la vista después de periodos extensos de lectura.

Lee con atención los términos y condiciones de uso, especialmente el apartado de devoluciones. Es fácil confundir los títulos y terminar descargando (y pagando) por un contenido que no querías.

Revisa que el servicio o libro que vas a comprar esté disponible para México.

Al **descargar** un libro gratuito, toma en cuenta que los derechos de autor tienen distinta vigencia entre uno y otro país.

LIBRERÍAS DIGITALES

Ventajas

- Abiertas las 24 horas.
- Además de los libros a la venta, existen ejemplares gratuitos cuyos derechos de autor expiraron.
- Dependiendo el tipo de archivo, los libros pueden ser leídos en varias plataformas.
- Los catálogos no están restringidos a la capacidad física de las empresas.

Desventajas

- Generalmente no aceptan pagos en efectivo.
- Requieren de una plataforma para leer, como un *e-reader*, tableta o computadora.
- El mercado en español apenas está abriéndose camino (en comparación con el anglosajón, por ejemplo).

LIBRERÍAS FÍSICAS

Ventajas

- Asesoría del personal que trabaja en la librería.
- Tienen libros —sobre todo antiguos— que aún no están disponibles en las librerías virtuales.
- No necesitas de ningún dispositivo.

Desventajas

- El catálogo está limitado a la existencia física en bodega.

Fuentes

· Google. (13 de diciembre de 2012). "Features of a book on Google Play". Consultado el 4 de febrero de 2014, en https://support.google.com/googleplay/answer/4517692?hl=en&p=books_features&rd=1

· Loeb, W. (24 de julio de 2013). "Alibaba is a threat to Amazon, ebay, Walmart and everyone else". *Forbes*. Consultado el 2 de febrero de 2014, en http://www.forbes.com/sites/walterloeb/2013/07/24/alibaba-a-threat-to-amazon-ebay-walmart-and-everyone-else/

· Project Gutenberg. (3 de febrero de 2014). "About Project Gutenberg". Gutenberg. Consultado el 4 de febrero de 2014, en http://www.gutenberg.org/wiki/Gutenberg:About

LIBRERÍAS EN LA RED

Amazon. Una de la tiendas más grande del mundo *online*. Su catálogo de productos virtuales y físicos es impresionante; va desde discos DVD hasta vinilos, joyas y una larga serie de excentricidades. Su amplio surtido de libros (tanto tradicionales como electrónicos) la ha consolidado como una de las librerías más recurridas. De hecho, tan está liderando el negocio, que tiene su propio *e-reader* —tanto en *gadget* como *app* para Android e iOS—: el famoso Kindle. La oferta para esta plataforma es de más de 1.5 millones de *e-books* en diversos idiomas; de los cuales, al menos 55 mil son en español.

Google Play. El gigante de la web no se queda atrás en la venta de libros. Cifras de 2012 lo colocan con la nada despreciable cantidad de 4 millones de títulos en sus estantes. Además, como su competidor más cercano, Amazon, cuenta con numerosos libros gratuitos, pero con la particularidad de que algunos aún cuentan con derechos de autor vigentes.

Oyster. Más que una librería virtual, se trata de una biblioteca privada, donde en vez de comprar un libro, pagas por una suscripción para consultar su acervo. Desafortunadamente, este servicio aún no está disponible para México, pero es una tendencia que no tardará en hacerse patente en nuestras tierras. El costo del servicio es de 9.95 dólares por mes.

Project Gutenberg. Es la primera biblioteca digital reconocida en todo el mundo. Fundada en 1971, ha logrado conformar un sólido catálogo de obras cuyas licencias ya están vencidas, volviéndose de libre distribución. En su estantería binaria podemos encontrar más de 24 mil libros y otros cien mil más gracias a sus socios y organismos afiliados.

Servicios de transporte terrestre para pasajeros

En México, la mayoría de los viajes de pasajeros se realiza por tierra. ¿Sabes qué considerar al adquirir tus boletos?

EN EL PERIODO VACACIONAL OFICIAL DE LA SEP, EL DESCUENTO DE 50% PARA ESTUDIANTES ES A RAZÓN DE HASTA 8 POR AUTOBÚS

1 Al comprar tus boletos

Actualmente existen diversas formas de obtener tus boletos. Cada una de ellas te ofrece ventajas y desventajas:

a. En las taquillas de la terminal. Bajo esta modalidad, puedes comprar tu boleto hasta con diez minutos de anticipación. Si tienes una reservación o equipaje para documentar (es decir, que viajará en la "panza" del camión), debes presentarte 20 minutos antes de la hora de salida para obtener tu boleto.

- En la ventanilla (sea al interior o exterior de la terminal) debe estar exhibido el costo neto del pasaje, incluyendo impuestos, tipo de servicio, horarios, y de preferencia, el tiempo del recorrido, así como promociones y descuentos vigentes.

b. Por internet. Además de consultar horarios, costos y destinos, puedes reservar, e incluso pagar tus boletos; ya sea con tarjeta de crédito, débito, en ventanillas de la empresa fuera de la terminal de autobuses o en tiendas de conveniencia y autoservicio. Al adquirir tus boletos por este medio —ya sea utilizando tu navegador web o una *app* de la compañía—, toma en cuenta lo siguiente:

- Busca y lee con detenimiento las condiciones generales de contratación. Ahí encontrarás información vital como a qué hora presentarte, si puedes abordar con tu boleto impreso o primero debes pasar a una ventanilla, etcétera.

c. Por medio de intermediarios. Existen numerosos expendios y tiendas de autoservicio o conveniencia en los cuales puedes adquirir tu boleto. La mayor ventaja que ofrecen es la comodidad de no tener que desplazarte.

- Asegúrate de que te están dando el costo neto del servicio y diciendo lo que incluye.
- Generalmente existe un cobro por comisión de la venta. Al comprar por este medio, pregunta las condiciones de este servicio de venta, que no suelen ser las mismas que las del servicio de transportación (como cancelaciones, cambios, etcétera).

Ahora, no importa por qué medio adquieras tu boleto. Siempre asegúrate de:

- Elegir un concesionario de confianza que tenga registro de operaciones ante **Profeco** y la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT).
- Comprueba que hayas recibido todos los documentos necesarios. Éstos incluyen:
  - Origen
  - Destino
  - Costo
  - Asiento
  - Tipo de servicio
  - Fecha

- Hora de salida
- Nombre de la compañía que presta el servicio
- Mención de que el seguro del viajero está cubierto

Descuentos

A todos nos interesa este punto. Según la "Circular de tarifas vacacionales en transporte público terrestre de pasajeros" vigente, las compañías de transportación terrestre están obligadas, en todos los viajes nacionales, a otorgar descuentos en los siguientes casos y mientras no se tenga cubierta la cuota requerida por unidad:

- **Estudiantes y maestros.** Deben presentar una credencial oficial vigente de su institución durante el periodo vacacional oficial de la SEP del ciclo 2013-2014 —que va del 13 al 26 de abril, y del 16 al 31 de julio de 2014—. Se les concederá un 50% de descuento en corridas ordinarias, de primera y segunda clase, a razón de hasta ocho descuentos por camión para estudiantes y dos para maestros, según la disponibilidad de boletos ya vendidos por corrida.

En el caso de niños y discapacitados, estos descuentos son autorregulados por cada línea, pues no hay ley que los determine:

- **Niños menores de 11 o 12 años.** Por ley natural de oferta y demanda, casi todas las compañías los otorgan, de acuerdo con la disponibilidad. Para ello, debes presentar un documento que acredite la edad del niño para tener derecho a un 50% de descuento durante todo el año.

La cantidad de descuentos para menores no está determinada. Son las empresas quienes los asignan. Infórmate antes de comprar tu boleto.

- **Menores de 3 o 4 años.** También, dependiendo de la línea, podrán viajar gratis en los brazos de los padres, o bien, comprar medio boleto y ocupar un asiento.
- **Adultos mayores.** Se otorgan dos descuentos de 50% por corrida, durante todo el año.

Se debe comprobar con una identificación oficial que el pasajero es mayor de 60 años.

2 A la hora de realizar el viaje

De acuerdo con el Reglamento de autotransporte federal y servicios auxiliares, a la hora de iniciar el viaje el pasajero tiene el derecho de exigir:

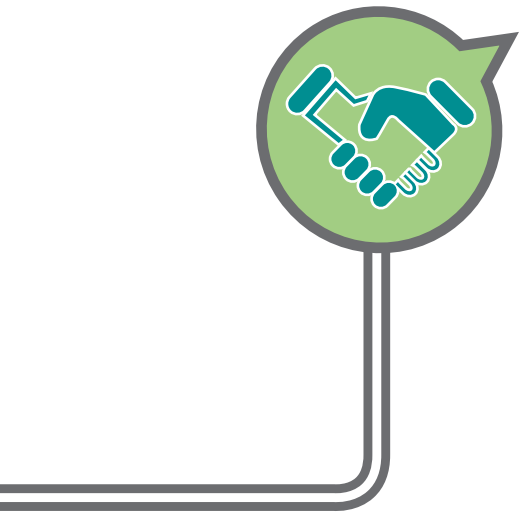
- El servicio que indica el boleto, respetando clase, costo y horarios marcados. La empresa no puede cambiar el precio del boleto ya pagado, ni suspender o posponer el viaje, u ofrecer otra clase de servicio, aun cuando en la terminal no haya pasaje suficiente.
- Un comprobante que ampare el equipaje documentado (la famosa "contraseña").
- Toda la información que requiera acerca del servicio.
- Que las personas que tengan alguna discapacidad reciban el servicio garantizado, sin cobro extra por los implementos que sean necesarios para su traslado, incluso si llevan un perro guía (que puede viajar con ellos).
- Trato cortés y no discriminatorio por motivos de color, sexo, apariencia, raza, religión o preferencia sexual.

OBLIGACIONES DEL VIAJANTE

RESPONSABILIDAD

Todo derecho conlleva una responsabilidad. Éstas son algunas de las que debes acatar:

- Conservar el boleto durante todo el viaje. Recuerda que no traerlo y no exhibirlo a los inspectores de la empresa o de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes te puede hacer perder el viaje y, por ende, los derechos del seguro de viaje.
- No ingresar en estado alcohólico ni bajo efecto de drogas.
- No viajar armado.
- Documentar un bulto de equipaje no mayor a 25 kg de peso. Algunas compañías permiten más, siempre y cuando haya disponibilidad de lugar.
- Sólo llevar "en mano" el equipaje que puedas cargar y que no estorbe a los demás pasajeros.
- **Infórmate cuáles son los objetos que no pueden viajar en el autobús, entre los cuales se encuentran:**
- Armas de fuego
- Instrumentos punzocortantes
- Tanques de gas
- Fuegos artificiales
- Materiales peligrosos (corrosivos, explosivos, combustibles, solventes, radiactivos, sustancias tóxicas, etcétera)
- Puedes transportar una mascota, siempre y cuando vaya documentada con el equipaje y asumas la responsabilidad por la vida del animal (no se permite transportar animales protegidos por la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales).



3 QUÉ HACER SI...

Si bien hay acciones y políticas por parte de la SCT que son dictadas por ley en la prestación de este servicio, cabe aclarar que hay otras políticas que las propias compañías están facultadas para determinar.

Por eso, te recomendamos que entres a sus páginas de internet y verifiques las condiciones del contrato. En su sección de preguntas frecuentes encontrarás varias respuestas, pero si aún te quedan preguntas, comunícate con ellos por teléfono, vía correo electrónico o chat para que aclaren tus dudas.

¡Perdí mi boleto!

Si por alguna razón pierdes el boleto, puedes recuperarlo si te personas en la ventanilla hasta una hora antes de la salida. Ahí te podrán dar uno nuevo si presentas tu credencial de elector y si el boleto estaba registrado a tu nombre.

Llegué tarde

Sin importar la razón, si llegas tarde a la terminal —sin exceder demasiado en tu demora (este tiempo lo determina la línea)— puedes solicitar un nuevo boleto que te costará el 50% del costo del original, en el próximo horario y al mismo destino. Cabe aclarar que no se aplican descuentos extras en este tipo de boletos y que te harán válida esta prórroga una sola vez.

Quiero cancelar mi boleto

Si por alguna razón decides no viajar, tienes hasta 30 minutos antes del horario marcado en el boleto para cancelarlo y que te reembolsen el 100% de lo que pagaste. No importa que la compra haya sido en efectivo, con tarjeta de crédito o débito.

Se retrasa el camión

En el caso de que el viaje se retrase por más de dos horas en salir de su lugar de origen, la empresa te deberá reembolsar lo que hayas pagado por el boleto.

Pierden o dañan mi equipaje

Tus maletas o bultos están aseguradas. Para hacer válido el seguro deberás presentar el cupón de equipaje y el boleto. En caso de que al documentar no se haya asignado el costo de la maleta, se podrá exigir el pago de hasta por 50 días de salario mínimo sobre lo perdido o dañado.

Ocurre un accidente... o algo peor

La póliza de seguro debe cubrir los daños ocasionados. Bastará presentar el boleto del pasajero, y en su momento los documentos que solicite la aseguradora para el pago de la indemnización. Solicita en la taquilla que te informen sobre el tipo de seguro que cubrirá los riesgos durante tu viaje. Si tienes algún problema con la aseguradora, ponte en contacto con la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).

Ya no quepo

- No puede haber sobrecupo en primera clase y ejecutiva, pues el boleto garantiza tu lugar. En caso de no cumplir, denúncialos.
- En segunda clase y servicios mixtos, se permite hasta un 20% extra de pasajeros que pueden ir de pie en los pasillos.

Cancelan la corrida

- No está permitido. Las empresas están obligadas a respetar las corridas anunciadas y vendidas, aun cuando no haya pasaje suficiente.
- Sólo por causas de fuerza mayor ajenas a la empresa se podrá cancelar una corrida, e incluso así, deberá reembolsar lo pagado o asignar otro horario.

Hay problemas con el descuento

- En caso de que se niegue un descuento bajo el argumento de que no hay disponibilidad, solicita que se te muestre en el sistema que ya fueron asignados, dado que el número de descuentos para ancianos, maestros y estudiantes está determinado por ley durante este año.
- El porcentaje aplicable en cada uno de los descuentos no puede variar.
- Si tienes problemas con las fechas en que se ejercen los descuentos, recuerda que en general es durante las establecidas por la SEP. En caso de que tu escuela tenga un calendario distinto, presenta una carta oficial de tu institución educativa en la que se mencione el periodo vacacional que oficialmente sigue.
- Se ha reportado que en algunas ocasiones los vendedores dan los descuentos "como haciendo un favor". Al respecto, debes recordarles a quienes te atiendan que no es un favor, sino una obligación legal de los concesionarios.

¿A DÓNDE ACUDIR?

SI TIENES ALGÚN PROBLEMA

Durante la temporada vacacional hay módulos de **Profeco** y de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes en las principales estaciones de autobuses. Recuerda que durante todo el año puedes hablar al **Teléfono del Consumidor**. Marca **5568 8722** en el DF y área metropolitana, o bien al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, desde el resto del país. También cuentas con el apoyo de la SCT, encargada de regular las operaciones de los concesionarios. Marca a la **Dirección General de Autotransporte Federal**, al **(55) 5011 9201** y **(55) 5723 9300** ext. **20672**. Ahora, para asuntos relacionados con el seguro de viajero, ponte en contacto con **Condusef** al **01 800 999 8080** (larga distancia sin costo) o al **(55) 5340 0999** desde la Ciudad de México.

Fuentes

- Secretaría de Comunicaciones y Transportes. "Circular de tarifas vacacionales en transporte público terrestre de pasajeros". Publicada en el Diario Oficial de la Federación el jueves 1 de agosto de 2013. Consultada el 16 de enero de 2014, en http://www.sct.gob.mx/fileadmin/DireccionesGrales/DGAF/Avisos/DOF_1-08-2013_Circular_descuentos_maestros_-estudiantes_2013-2014.pdf
- Secretaría de Comunicaciones y Transportes. Reglamento de autotransporte federal y de servicios auxiliares. Publicado en el Diario Oficial de la Federación el 22 de noviembre de 1994. Consultado el 16 de enero de 2014, en http://www.sct.gob.mx/fileadmin/_migrated/content_uploads/10_Reglamento_de_Autotransporte_Federal_y_Servicios_Aux.pdf

De las páginas de...

PROTEJA SU dinero

www.condusef.gob.mx

Calificación a tu tarjeta de crédito

Instituciones con divergencias en sus contratos de tarjetas de crédito

En México están en circulación cerca de 25.8 millones de tarjetas de crédito[1], siendo este producto financiero el principal en cuanto a reclamaciones se refiere[2]. Con la finalidad de que como usuario tengas mayor conocimiento y elementos para tu defensa, la Condusef **evalúa** y **supervisa** los productos financieros de las instituciones, en este caso, tarjeta de crédito.

La **evaluación** es cuando Condusef solicita a las instituciones financieras la documentación (contratos de adhesión, carátula y estados de cuenta) de la tarjeta de crédito que entregan a sus usuarios, para verificar si cumplen con la normativa[3]. De no hacerlo, se pide a la entidad que realice las modificaciones necesarias.

Para conocer si los cambios fueron realizados, Condusef vuelve a pedir la documentación a las instituciones pero ahora de manera aleatoria, para verificar si realmente los llevaron a cabo y/o si la documentación entregada a Condusef es la misma que dan a los usuarios, a esto se le conoce como **supervisión**.

Bancos		
Institución	**Evaluación**	**Supervisión**
BBVA Bancomer	9.9	2.8
Scotiabank	9.9	7.0
HSBC	10	8.3
Sofomes E.R.		
Santander Consumo	9.6	6.0
Banorte	9.7	8.5
Ixe tarjetas	9.7	6.9
Sociedad Financiera Inbursa	9.7	5.9
Tarjeta Banamex	9.0	7.4

¿Qué significa?

Que las entidades financieras no aplicaron los cambios solicitados por esta Comisión, con lo que se afectan tus intereses y derechos como usuario de servicios financieros.

¿Cómo se sancionará?

Condusef podrá imponer hasta **256** multas por un monto de hasta **32 millones de pesos**.

1 Tarjetas vigentes al cierre del trimestre julio-septiembre de 2013. Banxico.
2 Durante el primer semestre de 2013, se presentaron ante Condusef un millón 431 mil reclamaciones de tarjeta de crédito.
3 Ley de Protección y Defensa al Usuario de Servicios Financieros, Ley para la Transparencia y Ordenamiento de los Servicios Financieros y Disposición Única de la Condusef aplicable a las Entidades Financieras.

Para más información sobre los motivos por los que las entidades obtuvieron esta calificación, visita nuestra página: **www.condusef.gob.mx.**

Encuentra esta revista en cualquiera de nuestras delegaciones o consulta la versión en línea en www.condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana **53 400 999**
de todo el país **01 800 999 80 80**

/condusefoficial
@CondusefMX
YouTube /condusefoficial

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF

Instalaciones eléctricas

Son el "sistema nervioso" del hogar. Utilizarlas adecuadamente y darles mantenimiento es fundamental para prevenir colapsos que le cuesten la vida a nuestros aparatos o seres queridos.

No importa si estás por mudarte o llevas toda una vida en la misma casa: conocer el estado de las instalaciones eléctricas es fundamental para evitar percances. Aunque esta tarea solamente puede ser realizada por un electricista calificado —y no un arquitecto ni un maestro albañil—, es importante que conozcas cuáles son los aspectos básicos que el experto debe revisar minuciosamente.

Al comenzar a habitar

Antes de mudarte —no importa si el inmueble es nuevo o viejo—, es fundamental que la instalación eléctrica sea revisada por un especialista. Sobre todo si se trata de una construcción vieja que, generalmente, no está diseñada para soportar las cargas de los aparatos actuales. El experto deberá:

- Verificar que la instalación sea adecuada para la demanda de energía que tendrá, informándote cuál es la carga máxima que puede soportar.
- Revisar la presencia y correcta asignación de dispositivos de seguridad para evitar sobrecargas; tales como cajas de distribución, apagadores de seguridad y cableado de grosor.
- Asegurarse de la existencia de tierra física en toda la instalación para proteger de descargas eléctricas, externas o internas, a personas y aparatos.
- Cerciorarse de que todos los componentes de la instalación se encuentren correctamente aislados, sin fugas de corriente que, por mínimas que sean, elevan el costo del servicio.
- Ubicar posibles riesgos por instalaciones defectuosas o mal planeadas.

En el día a día

Existen hábitos de consumo que, además de reducir riesgos en casa, ayudan a evitar gastos onerosos o dañar el medioambiente. Procura:

- No sobrecargar la instalación conectando más aparatos de los que fueron considerados durante su diseño.
- Que las instalaciones no entren en contacto directo con agua.
- No tocar o manipular artefactos eléctricos en funcionamiento si estás descalzo o con las manos mojadas.
- Apagar y desconectar todos los aparatos que no estés ocupando. Recuerda que, aunque se encuentren apagados, consumen energía.

- Al desconectarlos, sujeta directamente la clavija; no tires del cable.
- Ubica los centros de carga e interruptores de corte de corriente para poder desconectarla en caso de accidentes.
- Tener un extintor en casa de al menos dos kilogramos, diseñado para extinguir fuego en componentes eléctricos (de polvo).
- Tener a la mano focos y fusibles adecuados para la instalación, así como una lámpara de pilas para poder hacer el cambio durante la noche.

Mantenimiento y remodelaciones

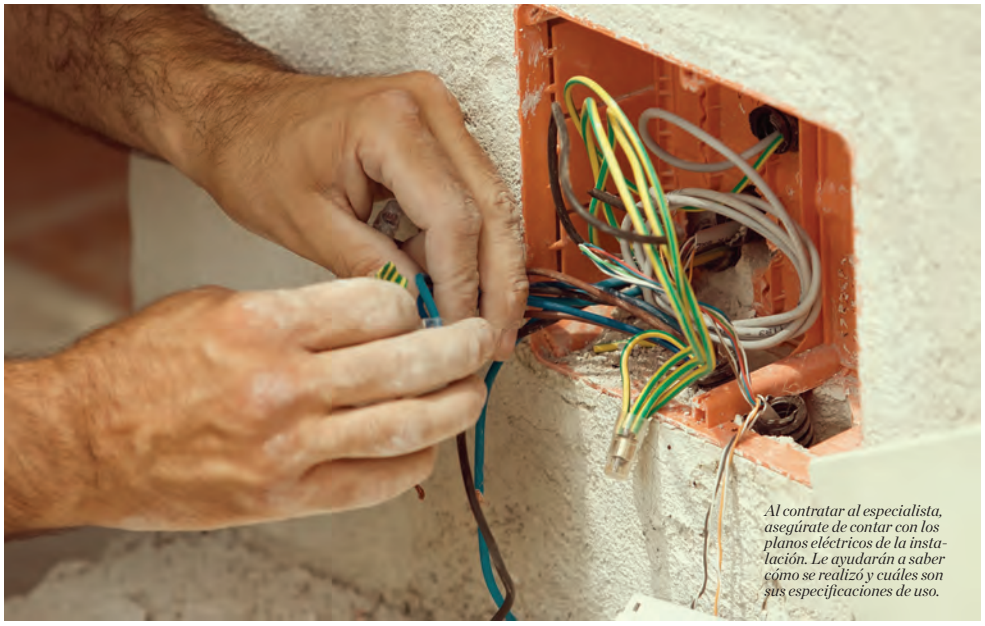
Para aumentar la carga máxima que puede soportar o para reparar algún daño, es necesario remodelar la instalación. Además de ser realizada por un experto, asegúrate de:

- Cambiar de inmediato todos los elementos deteriorados.
- Que el criterio para elegir los materiales sea la calidad y no sólo el precio.
- Darle mantenimiento a la instalación de forma periódica.

Fuentes

- Norma Oficial Mexicana NOM-001-SEDE-2012. Instalaciones eléctricas (utilización). Diario Oficial de la Federación. Consultadoa el 12 de febrero de 2014, en http://www.energia.gob.mx/res/Acerca_de/29112012-VES.pdf
- Programa Casa Segura. (2012). "Guía para la verificación de las instalaciones eléctricas de las edificaciones de vivienda". Consultado el 12 de febrero de 2014, en http://www.programacasasegura.org/pe/wp-content/uploads/2012/07/manual_instalaciones_casasegura.pdf

PARA EVITAR SOBRECARGAS, PUEDES DISTRIBUIR LAS CORRIENTES PARA ILUMINACIÓN Y CONTACTOS EN LÍNEAS SEPARADAS. TAMBIÉN ES RECOMENDABLE TENER UNA EXCLUSIVA PARA LA COCINA.



Al contratar al especialista, asegúrate de contar con los planos eléctricos de la instalación. Le ayudarán a saber cómo se realizó y cuáles son sus especificaciones de uso.

A PRUEBA DE "TOQUES"

Éstos son algunos productos que pueden aumentar la seguridad en tu instalación eléctrica. Al contratar los servicios de un electricista, asegúrate de que los instale.

- **Tierra física:** consiste en un tercer cable que no tiene recubrimiento. Ante una sobrecarga, envía la energía a una varilla de cobre que la descarga al suelo, protegiendo la instalación.
- **Centro de carga:** distribuye la corriente a los distintos circuitos. Se integra con el interruptor diferencial y los magnetotérmicos.
- **Interruptor diferencial:** corta la corriente en caso de que algún elemento aterrice la energía (por ejemplo, una persona en contacto con electricidad) y genere un disparo instantáneo en el consumo.
- **Interruptor magnetotérmico:** conocidas también como pastillas. Protegen los circuitos eléctricos de sobrecargas y cortocircuitos.
- **Interruptor de circuito por falla a tierra:** está integrado a cada tomacorriente; sirve en zonas húmedas, como baño y área de lavado. Ante una sobrecarga, desactiva el circuito local al que esté conectado.
- **Extintor para instalaciones eléctricas:** contiene gas CO_2 y polvo extinguidor. Apaga inicios de incendios. Su etiquetado debe incluir el tipo de fuego y superficie en que actúa.
- **Reguladores de voltaje y supresores de picos**: se conectan luego del contacto. Sirven exclusivamente para proteger lo que se conecte a ellos.

Medicamentos genéricos: Todo lo que necesitas saber

En torno de estos productos existe un sinfín de mitos. Sin embargo, hoy son considerados una alternativa viable, especialmente para personas con enfermedades crónicas o en tratamientos prolongados.

La entrada de estos productos al mercado mexicano provocó incertidumbre tanto en médicos como en pacientes. Su calidad, seguridad y eficacia fueron puestas en duda en numerosas ocasiones; incluso se les llegó a considerar como sinónimo de baja calidad.

En la actualidad, a 13 años de su aparición en los estantes, 78% de los medicamentos que consumimos los mexicanos es genérico. No sólo eso, se han convertido en una opción viable para pacientes con enfermedades crónicas o tratamientos prolongados.

Sin embargo, a pesar de su eficacia probada, todavía existen diversos mitos en torno de ellos. Con el objetivo de conocer sus bondades y limitantes, conviene saber qué es un medicamento.

Anatomía de una pastilla

Llamamos medicamento a toda sustancia que, aplicada en pequeñas dosis, ayuda a tratar o prevenir enfermedades en seres humanos y animales. Aunque su forma física puede variar, en términos generales están compuestos de las siguientes partes:

Sustancia activa
Aquella que produce algún efecto deseado sobre nuestro organismo. Por ejemplo, reducir la fiebre, ayudarnos a expulsar líquido o disminuir la producción de moco.

Excipiente
Aunque no tiene una acción terapéutica, funciona como vehículo para transportar la sustancia activa a determinada parte del cuerpo. También se le conoce como forma farmacéutica y la encontramos en forma de pastillas, jarabes, inyectables, pomadas, etcétera.

Coadyuvante
No siempre está presente. Su función es la de facilitar la absorción de la sustancia activa.

Además del nombre comercial y del científico, el envase de cualquier medicamento debe contener: dosis, fecha de caducidad, lote de fabricación, contraindicaciones y efectos secundarios (por lo que su administración debe ser indicada por un médico).

Durante los primeros 20 años, los medicamentos se comercializan con el nombre o marca del laboratorio que lo lanzó por primera vez, porque en ese tiempo podrá recuperar la inversión que realizó en la investigación de esas nuevas moléculas.

Una vez demostrada su eficacia, y después de esa fecha, cualquier laboratorio puede hacer uso de esa sustancia activa, dando paso a los llamados medicamentos genéricos, lo que provocará una mayor oferta y, por ende, su costo será más accesible.

¿Quién es quién?

Los medicamentos de patente son aquellos que nacieron de una investigación primaria en algún laboratorio; o sea, de los inventores. Los genéricos son la "copia" idéntica de la sustancia activa y demás elementos de la fórmula del medicamento innovador.

MITOS Y REALIDADES

ES VERDAD QUE:

- Es igual de eficaz y seguro que el medicamento de patente.
- Se desarrollan pruebas en seres humanos con el fin de comprobar que la eficacia y seguridad son las mismas que las del medicamento innovador.
- Se fabrican en instalaciones aprobadas por Cofepris.
- Cumplen con normas de alta exigencia.
- Son utilizados en todo el mundo.

ES FALSO QUE:

- No contienen la misma cantidad de sustancia activa.
- Sólo son utilizados en países pobres.
- Es una práctica desleal e inequitativa.

PATENTE	≠	GENÉRICO
Se identifica por marca		Se identifica por la sustancia activa
Sólo hay uno en el mercado		Hay una gran diversidad
Precio elevado		Precio más accesible

CARACTERÍSTICAS DEL MEDICAMENTO GENÉRICO

- Al no requerir de inversión para investigación, desarrollo y promoción, su precio es menor.
- Difieren en cuanto a nombre, color, tamaño y forma.
- Al ser ingerido por el paciente se absorbe, distribuye y elimina de forma idéntica al medicamento de patente.

DEBIDO AL AHORRO QUE REPRESENTA PARA EL PACIENTE —DESDE 50 HASTA 70%—, EL APEGO A SU TRATAMIENTO ES MAYOR, SOBRE TODO LOS RELACIONADOS CON ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS. ESTO SE TRADUCE EN UN PEQUEÑO RESPIRO PARA LA SALUD FÍSICA Y FINANCIERA, TANTO DE LAS FAMILIAS COMO PARA LAS INSTITUCIONES PÚBLICAS.

Tras la reforma al artículo 376 de la Ley General de Salud —referente al registro sanitario de medicamentos, en diciembre de 2004—, se pudo establecer e identificar dos clases de medicinas: patentes y genéricos.

Esto obligó a los fabricantes de genéricos a demostrar, a través de pruebas de intercambiabilidad (las cuales se practican en seres humanos sanos voluntarios en unidades de farmacología clínica), que estos medicamentos surten el mismo efecto que el de patente, asegurando que la salud del paciente no corre ningún riesgo; los llamados "GI", ¿recuerdas?

Si bien es cierto que en el comienzo de este nuevo sistema figuraban los "medicamentos similares", fue en el 2005 cuando la Secretaría de Salud (SSA), para salvaguardar la salud de la población, cambió la ley, y anunció que en cinco años, es decir para 2010, todo productor de medicamentos tendría que someter su paquete de información ante la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) para renovar su registro sanitario, anexando sus pruebas de intercambiabilidad con el objetivo de garantizar que cualquier medicamento fuera seguro y eficaz.

Así que, a partir de enero de 2012, ya no fue necesario que los productos tuvieran el logo "GI", ya que éste desapareció, porque ese producto ya había obtenido la renovación de registro sanitario. Es preciso subrayar que los "similares" fueron sólo un concepto mercadológico, mas no una clasificación de medicamentos, pues nunca hubo en el mercado un medicamento similar.

Así, no existe antagonismo entre medicamentos de patente y genéricos, pues los primeros llevan a cabo investigaciones por medio de las cuales logran crear moléculas —como las de los fármacos biotecnológicos— que combatirán enfermedades de alta complejidad, por ejemplo, cáncer y enfermedades autoinmunes.

Mientras que los genéricos, al momento de salir al mercado, permitirán que el paciente tenga acceso a medicamentos de bajo costo, y podrá seguir tratamientos de largo plazo, ayudando a su salud y a su economía. Por eso, ambos son importantes y tienen un lugar en la prescripción del médico tratante.

¡ESTAFA A LA VISTA!

Los medicamentos genéricos nada tienen que ver con los falsificados ni con los "productos milagro". Los primeros no se sabe a ciencia cierta dónde ni quién los fabrica, pero se deduce que, siendo clandestinos, utilizan placebos que no tendrán ningún efecto en la mejoría del paciente; y difícilmente se puede distinguir "a ojo de buen cubero", ya que todos los elementos son totalmente idénticos a los de un medicamento de marca.

Por esta razón, la Secretaría de Salud está implementando estrictos sistemas de vigilancia para controlar estos productos, a través de estudios en diferentes farmacias sin importar si son cadenas, tiendas de autoservicio o privadas, con el fin de tomar al azar algunos medicamentos y corroborar su origen a lo largo del país.

En cuanto a los "productos milagro", son prácticamente suplementos alimenticios y vitamínicos que estuvieron muy fuertemente publicitados en los medios masivos, pero que no tienen la capacidad de curar o prevenir enfermedades, como el cáncer u otros de alta complejidad.

Ante tal engaño, en el 2011 la SSA solicitó a todas estas empresas el respaldo científico del efecto que se señalaba, lo cual no pudieron comprobar y salieron del mercado casi en su totalidad.

Entrevistas
- Rafael Enrique Maciel Martínez, presidente de la Asociación Mexicana de Fabricantes de Genéricos (AMEGI).
- Adrián Ruiz, director de Laboratorios Hetero México y América Latina.

Portal del
Consumidor
Profeco

En un solo lugar, todo lo que necesitas saber para comprar de manera informada
consumidor.gob.mx

Sin tanto rollo
Síguenos en Twitter: @profeco

LA FUERZA DEL CONSUMIDOR

Consulta el archivo histórico de estudios de calidad desde 1976.
Conoce cuáles son las empresas con más quejas en cada estado del país.
Entérate de los productos que representan un riesgo para tu seguridad.
Consulta la canasta inteligente para saber dónde y qué alimentos comprar.

Distinguido con el Premio a la Innovación en Transparencia para la Mejora de la Gestión Institucional

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

15W E27
230V 50Hz

CONSUMO EFICIENTE DE ENERGÍA:

El verdadero ahorro sustentable

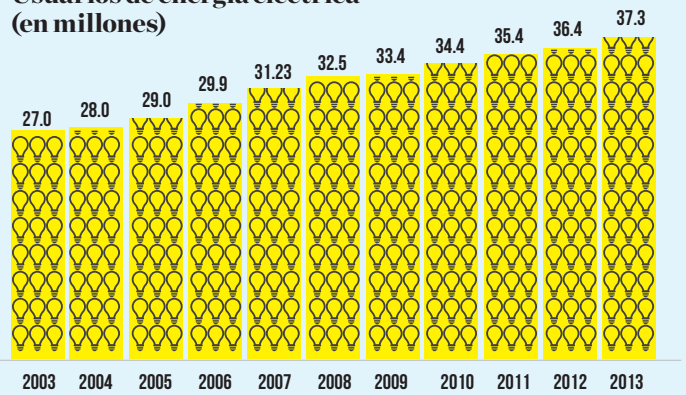
¿Sabías que puedes ahorrar dinero si modificas algunos de tus hábitos de consumo de electricidad? Apagar la luz, desenchufar los aparatos cuando no los estés utilizando o usar lámparas ahorradoras, se verá reflejado en una reducción en el monto de tu recibo de luz y en un menor impacto en el medioambiente a corto y mediano plazo.

Le decimos comúnmente "luz", aunque, además de iluminar, ponga a funcionar todos nuestros aparatos electrónicos. A pesar de que ya la asumimos como un gasto fijo, si la usamos de manera eficiente podemos disminuir lo que pagamos por ella. Esto, más que una recomendación es nuestra responsabilidad, pues producir la electricidad que consumimos repercute en el deterioro de nuestro entorno.

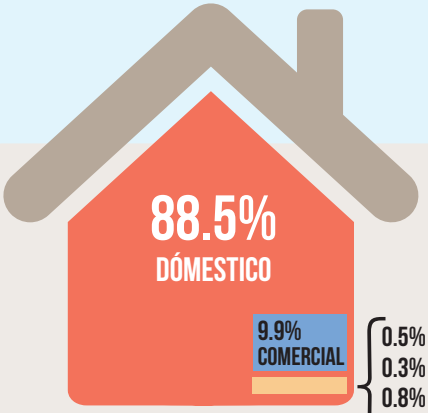
Consumo y gasto de energía en México: EN NÚMEROS

De acuerdo con la Secretaría de Energía (Sener) y con la Comisión Federal de Electricidad (CFE), a octubre de 2013 existían en México **37.3 millones** de usuarios de energía eléctrica, siendo el sector doméstico el que cuenta con más usuarios de energía eléctrica **(88.5%)**, muy por arriba del comercial, de servicios, agrícola, empresarial e industrial.

Usuarios de energía eléctrica (en millones)



Fuente: Secretaría de Energía con datos de Comisión Federal de Electricidad.



Usuarios de energía eléctrica por sector en octubre de 2013 (miles de usuarios)

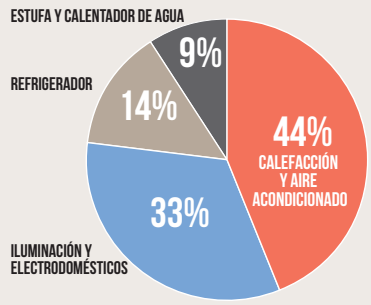
- 0.5% SERVICIOS
- 0.3% AGRÍCOLA
- 0.8% EMPRESA MEDIANA
- 0.002% GRAN INDUSTRIA

Fuente: Secretaría de Energía con datos de Comisión Federal de Electricidad.

Si bien para el cobro de este servicio no se aplican las mismas tarifas en todos los hogares (como explicaremos más adelante), de acuerdo con la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2012 (ENIGH) de INEGI, las familias gastan **2.0%** de su ingreso en energía eléctrica, lo que representa un desembolso promedio mensual de **200 pesos**.

¿En qué gastamos energía?

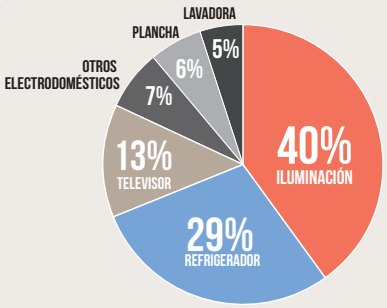
Basta con ver a tu alrededor para darte cuenta de que casi nunca dejas de consumir electricidad, pero ¿cuál de todos esos aparatos o focos que enciendes y apagas a diario consume más? Según la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee), el consumo de energía en los hogares mexicanos se distribuye principalmente en calefacción y aire acondicionado (**44%**), seguido de la iluminación y electrodomésticos (**33%**).



Consumo de energía con calefacción y/o aire acondicionado

Fuente: Conuee.

Sin embargo, en aquellas regiones templadas en las que no es necesaria la climatización artificial, la iluminación representa **40%** del consumo de energía en el hogar.



Consumo de energía sin calefacción y/o aire acondicionado

Fuente: Conuee.

Watts, kilowatts y tu recibo de luz

Los watts (W) se refieren a la potencia real que consume un aparato. Es por eso que todo electrodoméstico o equipo electrónico posee una determinada potencia en watts. De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-024-SCFI-2013*, este valor deberá estar indicado por el fabricante en el empaque o instructivo.

Si dicha potencia está expresada en watts, para determinar su equivalente en kilowatts (kW) habrá que dividirla entre mil. Por ejemplo: si una lavadora consume 375 w, su equivalente en kW será 375/1000, es decir, 0.375 kW.

La energía eléctrica que consume un aparato eléctrico se determina multiplicando la potencia de dicho aparato (kW) por la cantidad de horas que está encendido (h), esto es, en kilowatts por hora (kW/h).

¿Por qué es importante saber esto? Porque el cobro de tu consumo tiene una relación directa con el precio por kW/h: entre más consumes, más alta es la tarifa que se te aplicará, es decir, que cada kW será más costoso.

En México, las tarifas domésticas —medidas en kW/h— se clasifican según promedios de temperatura climática, por lo que son diferentes en cada región del país y están determinadas por distintos rangos de consumo; es evidente que, según el nivel socioeconómico, los hogares poseen mayor o menor número de aparatos electrodomésticos y espacios qué iluminar.

En zonas de clima cálido, el uso del aire acondicionado puede representar hasta 60% del consumo de electricidad en el hogar. Pero en esas regiones, la tarifa baja en verano para aminorar el gasto en los hogares.

* **NORMA** Oficial Mexicana NOM-024-SCFI-2013, Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
Si quieres más información respecto de las tarifas domésticas por región en el país, consulta el sitio de la Comisión Federal de Electricidad (**www.cfe.gob.mx**).

¿Sabes cuánta electricidad gasta en promedio cada uno de los aparatos que más usas en tu hogar?

Aparato	Consumo por hora
Radio	15 W
DVD	25 W
Estéreo	75 W
Ventilador	100 W
Batidora manual	140 W
Televisión	150 W
Computadora	150 W
Extractor de jugos	250 W
Licuadora	350 W
Lavadora	375 W
Bomba para agua	400 W
Refrigerador estándar	575 W
Cafetera	700 W
Secadora de cabello	825 W
Parrilla eléctrica	850 W
Tostador eléctrico	900 W
Horno eléctrico	950 W
Plancha	1200 W
Aspiradora	1200 W
Horno de microondas	1200 W
Calefactor	1300 W
Aire acondicionado	2950 W

Fuente: Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía.

LA NOM-032-ENER-2013
sobre límites máximos de potencia eléctrica para equipos y aparatos que demandan energía en espera, establece una potencia máxima en modo de espera de 1 hasta 15 watts en diferentes aparatos como: adaptadores de señal de TV digital, decodificadores con o sin grabadora de video digital, sistemas de audio independiente, reproductores de DVD y Blue Ray, entre otros.

Además, los fabricantes, comercializadores e importadores deben poner, en un lugar visible del empaque del producto, una etiqueta de eficiencia energética, la cual deberá incluir las siguientes leyendas: "Potencia en espera menor o igual a [valor expresado en watts]" y "Cumple con lo establecido en la NOM-032-ENER-2013".

Prende el foco ahorrador

Ya sea que se trate de una zona cálida o de regiones templadas, la iluminación se lleva una buena tajada de la electricidad que gasta un hogar. Por eso, si quieres disminuir el monto de tu recibo de luz, más vale que cuides este aspecto de manera muy especial.

Además de apagar la luz siempre que no la estés usando, es muy importante que te apliques a sustituir todas las lámparas incandescentes que todavía tengas en tu hogar (esos focos tradicionales que poco a poco se han ido convirtiendo en piezas arqueológicas) por lámparas fluorescentes o ahorradoras.

Por desgracia, mucha de la luz que utilizamos en México actualmente, proviene de lámparas incandescentes, una tecnología con más de 130 años de antigüedad.

Las lámparas fluorescentes o ahorradoras fueron inventadas por el ingeniero Edward Hammer en 1976 —aunque se desarrollaron en los ochenta y se popularizaron hasta mediados de los noventa— como una forma de iluminación que produce la misma cantidad de luz que una lámpara incandescente, pero con un consumo de energía 75% menor y una duración hasta diez veces mayor que las incadescentes, como puedes comparar en el siguiente cuadro:

Incandescente (lámpara ineficiente)	Fluorescente compacta (lámpara eficiente)
100 W	26 W
75 W	20 W
60 W	13 W
40 W	11 W

Fuente: Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía.

Lo mejor de todo es que, aunque las fluorescentes son más costosas, durante su funcionamiento realmente representan un gran ahorro. ¿No lo crees? Para convencernos de ello, realizamos un ejercicio con base en las tarifas domésticas de CFE y un encendido de seis horas diarias por un mes. Checa nuestros resultados:

Servicio doméstico

Tarifa 1, aplicable en enero de 2014.
Consumo básico: 0.792 centavos por cada uno de los primeros 75 kilowatts-hora.

Lámpara incandescente			Lámpara compacta fluorescente			Diferencia	
Consumo de energía	Costo por hora	Costo mensual por un encendido de 6 horas diarias	Consumo de energía	Costo por kWh	Costo mensual por un encendido de 6 horas diarias	Pesos	%
100 W	0.079	$ 14.26	26 W	0.021	$ 3.71	$ 10.55	74%
75 W	0.059	$ 10.69	20 W	0.016	$ 2.85	$ 7.84	73%
60 W	0.048	$ 8.55	13 W	0.010	$ 1.85	$ 6.70	78%
40 W	0.032	$ 5.70	11 W	0.009	$ 1.57	$ 4.13	73%

Nota: Los cálculos realizados consideran una tarifa de 0.792 pesos por kilowatt-hora, que es el cargo de consumo básico. Esta tarifa se mantiene siempre que el consumo bimestral no exceda 150 kWh.

LAS FAMILIAS MEXICANAS GASTAN UN PROMEDIO DE 200 PESOS MENSUALES EN ENERGÍA ELÉCTRICA, LO QUE REPRESENTA 2.0% DE SU INGRESO

Como ves, puedes ahorrar hasta 78% en lo que pagas por iluminar tu hogar, si usas esta tecnología.

Así, la pregunta no es si debes sustituir o no tus lámparas incandescentes por ahorradoras compactas, sino hasta cuándo tienes para hacerlo, pues es una meta nacional e internacional que la totalidad de la población migre de manera definitiva a las nuevas y más sustentables tecnologías de iluminación.

Esto ya es inminente en nuestro país; a partir de 2015, la salida del mercado de las lámparas incandescentes será un hecho.

Ello porque en la NOM-028-ENER-2010 se determinaron las fechas límite en las que tendrán que salir del mercado. A partir de diciembre de 2011 dejaron de venderse los focos de 100 W, y en diciembre de 2012, los de 75 W. En 2013 les tocaba a las lámparas de 60 y 40 W; sin embargo, Conuee decidió posponer un año su salida del mercado.

De acuerdo con el Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE), con esta medida se espera la sustitución de 150 millones de lámparas incandescentes, lo que representa un ahorro de 20% en el consumo de energía eléctrica en los hogares, así como una disminución de 4,633 toneladas de bióxido de carbono emitidas a la atmósfera para producir toda esa energía.

Un consumo responsable... y más limpio

Más allá del beneficio personal que te pueda representar este ahorro, ¿sabías que al usar lámparas ahorradoras y procurar mejores hábitos en el uso de la energía contribuyes a disminuir el consumo de combustibles fósiles (petróleo, carbón y gas), utilizados para generar energía eléctrica, y con ello a la consecuente reducción de emisiones contaminantes al medioambiente?

De acuerdo con FIDE, durante 2012 y 2013, poco más de 80% de la generación bruta de energía eléctrica en nuestro país se realizó con base en tecnologías que emplean la quema de combustibles fósiles para su operación. Se estima que cada 1,000 kWh de energía eléctrica que consumimos implica la emisión de casi media tonelada de bióxido de carbono (CO_2).

Para reducir esta cantidad de gases, se han propuesto diversas medidas, como:

- Sustituir los combustibles fósiles por energías renovables.
- Asumir de forma plena un mercado de emisiones de gases de efecto invernadero (GEI).
- Aplicar medidas de eficiencia energética.
- Aumentar la reforestación.
- Promover la sustentabilidad en todas las actividades de la sociedad.

"Vampiros domésticos"

No chupan sangre, pero algunos de tus aparatos domésticos te roban electricidad mientras tú crees que no los estás usando; a esta energía se le conoce como energía de espera, energía de reposo, modo inactivo, entre otras. Se estima que en México, los "vampiros" roban 13.3% del consumo de luz residencial, sólo por estar conectados y no en uso; algunos de estos aparatos, cuando permanecen conectados las 24 horas del día, llegan a consumir más energía que cuando están en uso efectivo.

Para identificar los aparatos "vampiro", no aplican los crucifijos ni los collares de ajo, pero puedes incluir a todos los que cuenten con alguna de las siguientes características:

- Control remoto
- Fuente de poder o unidad externa de suministro de energía
- Pantalla digital
- Baterías recargables
- Se calienta el cable cerca del contacto cuando el aparato está apagado
- No cuenta con interruptor de apagado

Son muchos, ¿verdad? En la siguiente tabla se indica el consumo de kilowatts por hora y el costo anual de algunos de los "vampiros" más utilizados:

Equipo	Gasto del "vampiro" anual (kilowatts/hora)	Costo anual
Cargador para celular	2.2	$ 1.70
Aire acondicionado	7.9	$ 6.30
Reproductor DVD	13.6	$ 10.80
Sistema de audio	14.5	$ 11.50
Pantalla de plasma	26.8	$ 21.20
Horno de microondas	26.9	$ 21.30
Calefactor	36.9	$ 29.20
Televisión convencional	45.1	$ 35.70
Computadora	106.3	$ 84.20
Decodificador digital	111.6	$ 88.40
Impresora	172.8	$ 136.90
Videojuego	187.2	$ 148.30
Televisión LCD	230.4	$ 182.50
Módem inalámbrico	432.0	$ 342.10
Total	**1,414.2**	**$ 1,120.00**

Fuente: Elaboración propia con datos de FIDE y CFE.
* Para el presente ejercicio se tomó la tarifa 1, aplicable a enero de 2014 ($ 0.792) de CFE.

Como ves, al año estos aparatos te pueden costar en total hasta mil 120 pesos por su consumo de energía en reposo, ¡auch! Para evitar que esta fuga de energía continúe, desconecta la clavija del contacto directo; puedes utilizar un interruptor manual o un multicontacto para cortar la corriente de suministro, y echar mano de los reguladores para apagar totalmente el equipo sin desconfigurar algunas funciones.

POR DESGRACIA, MUCHA DE LA LUZ QUE UTILIZAMOS EN CASA O EN EL TRABAJO TODAVÍA PROVIENE DE LÁMPARAS INCANDESCENTES, UNA TECNOLOGÍA CON MÁS DE 130 AÑOS DE ANTIGÜEDAD PATENTADA POR THOMAS ALVA EDISON, Y CON MÁS DE 110 AÑOS, SI HABLAMOS DE LA LÁMPARA DE TUNGSTENO

Mantén tu instalación en buen estado

En casas viejas, es común que se produzcan fugas de energía eléctrica por cableado en mal estado, tomacorrientes e interruptores gastados que presentan falsos contactos y calentamientos anormales, falta de tierra física de protección, entre otros desperfectos que, además de incrementar tu cuenta de luz, ponen en riesgo tus aparatos electrónicos y electrodomésticos, pero también tu seguridad y tu patrimonio.

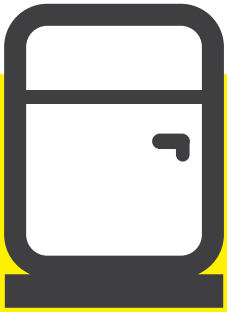
Para comprobar que tu instalación eléctrica no presente fugas, desconecta cada uno de los aparatos eléctricos que tengas en casa y apaga todas las luces, luego sal a revisar tu medidor para verificar que no esté girando; si lo hace, es necesario que un profesional revise tu instalación eléctrica, y de ser necesario, la arregle. Recuerda que el buen estado de la instalación eléctrica es responsabilidad tuya y no de CFE.

No dejes "a oscuras" tu bolsillo

El uso descuidado de la electricidad se traduce en derroche de dinero. Para aprovechar al máximo la energía que pagas, sigue estas recomendaciones:

a) Adquiere electrodomésticos con sello FIDE, el cual se otorga a equipos eléctricos o electrónicos que consumen eficientemente.
b) Sigue las recomendaciones de uso, seguridad y mantenimiento del fabricante de tus aparatos.
c) Compra únicamente lámparas fluorescentes compactas; si te molesta la luz blanca, adquiere las que en su empaque indiquen "luz cálida" o "luz amarilla".
d) Aprovecha al máximo el sol; mantén la luz apagada en las áreas donde se tenga suficiente iluminación natural, así como en exteriores.
e) Limpia a profundidad tus lámparas y candiles con regularidad para mantener un buen nivel de iluminación.
f) Si vives en climas cálidos, cierra las persianas en el día, pues al abrirlas, con la luz natural entrará el calor y, en todo caso, el costo de la iluminación artificial es más bajo que el del aire acondicionado.
g) Pinta las paredes de tu hogar con colores claros; esto ayuda a aprovechar mejor la luz.
h) Coloca tu refrigerador lejos de las fuentes de calor (estufa, ventana muy soleada, boiler, etcétera) y verifica que los empaques estén en buen estado y que la puerta cierre herméticamente. Ábrelo lo menos posible y ciérralo rápidamente, y no guardes en él alimentos calientes.
i) Plancha la mayor cantidad posible de ropa en cada ocasión, pues el momento en el que consume más energía es cuando se calienta.
j) Al utilizar tu lavadora, llénala al máximo permitido en cada carga, esto evitará su sobreutilización; no sólo ahorrarás luz, sino también agua y detergente. Recuerda que el jabón en exceso produce demasiada espuma, lo que puede forzar el motor.
k) Desconecta aquellos aparatos que producen calor (plancha, tubos o pinzas para el cabello, parrillas, ollas eléctricas y calefactores), unos minutos antes de terminar de usarlos, para aprovechar el calor acumulado.
l) Si usas aire acondicionado, verifica que el tonelaje del equipo sea el adecuado para las dimensiones de la habitación en que está instalado. En invierno se sugiere mantenerlo a 18 °C y en verano a 25 °C.
m) Si es época de frío y acostumbras usar un calefactor eléctrico ambiental, procura calentar solamente una habitación a la vez y manteniendo puertas y ventanas cerradas para limitar el espacio. Una vez que se haya calentado la habitación, baja el nivel de calor del termostato del calefactor para que pueda mantener la temperatura del cuarto consumiendo un mínimo de energía eléctrica.
n) No olvides deconectar todos tus aparatos "vampiro" o tomar las medidas citadas anteriormente, para que no te "chupen" energía y dinero.

Para saber más, visita el micrositio "Tu casa" de la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee), en **www.conuee.gob.mx**



QUE TU REFRI NO "HIELE" TU CARTERA

Ya viste que los refrigeradores consumen cerca de la tercera parte de la energía eléctrica utilizada en los hogares —sin considerar el aire acondicionado—.

No obstante, los modelos actuales no consumen la misma energía que los de antaño, porque desde 2012 deben cumplir con la norma NOM-015-ENER-2012 sobre eficiencia energética de refrigeradores y congeladores electrodomésticos, la cual establece los límites de energía máximos que pueden consumir estos aparatos —estipulados en función del tipo de aparato y su volumen de capacidad—. Cuando su consumo energético sea por lo menos 10% menor que lo establecido por la norma, pueden ostentar en la etiqueta la leyenda de "eficiencia superior".

Así, un refrigerador moderno es, aproximadamente, 80% más eficiente que uno de hace diez años.

Por tratarse de electrodomésticos esenciales en el hogar, el Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE) ha realizado programas informativos, así como de sustitución de tecnologías obsoletas por eficientes, dirigidos al sector doméstico.

Fuentes
· Boletín de prensa 126 del 8 de diciembre de 2013 de la Secretaría de Energía.
· Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee).
· Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2012 (ENIGH), de INEGI.
· Fernández Muerza, Alex. (10 de febrero de 2007). "¿Por qué no crecen más las energías renovables?". Eorki Consumer. Consultado el 12 de febrero de 2014, en http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/energia_y_ciencia/2007/02/10/159788.php
· Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE).
· García Álvarez, José Antonio E., (s.f.). "Así funcionan las lámparas ahorradoras CFL". ¡Así funciona! Consultado el 10 de febrero de 2014, en http://www.asifunciona.com/electronica/af_cfl/af_cfl_2.html
· Norma Oficial Mexicana NOM-028-ENER-2010. Eficiencia energética de lámparas para uso general. Límites y métodos de prueba.
· Norma Oficial Mexicana NOM-015-ENER-2012, Eficiencia energética de refrigeradores y congeladores electrodomésticos. Límites, métodos de prueba y etiquetado.
· Norma Oficial Mexicana NOM-024-SCFI-2013. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
· Norma Oficial Mexicana NOM-032-ENER-2013, Límites máximos de potencia eléctrica para equipos y aparatos que demandan energía en espera. Métodos de prueba y etiquetado.
Entrevistas
· Odón de Buen Rodríguez, director general de la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee).
· Unidad de Comunicación del Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE).

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

PASTELITOS EMPACADOS

Una dulce (y densa) tentación

Sometiéndote a un riguroso examen de conciencia: ¿cuántos pastelitos empaquetados has comido en lo que va de la semana? Si eres como la mayoría de los mexicanos, seguramente fueron más de los que debías. Nuestro país, además de liderar los *rankings* de consumo de refresco y de obesidad —tanto en niños como en adultos—, también destaca por el alto consumo per cápita de estas dulces tentaciones. ¿Coincidencia? No lo parece. Descubre qué te estás llevando a la boca (y a las "llantitas").

Desde su aparición en el mercado mexicano, los pastelitos empaquetados se han ido ganando un lugar especial en nuestra dieta; ya sea como postres, refrigerios entre comidas o como complementos —o incluso sustitutos— del desayuno o la merienda.

Al tratarse de productos tan accesibles, solemos perder de vista que se trata de alimentos con una alta densidad calórica; es decir, con un alto aporte energético que, de no ser utilizado, se convertirá en grasa corporal, como las famosas "llantitas".

Por definición, los pastelillos son un producto de panificación "que se somete a batido y horneado, preparado con harinas de cereales o leguminosas, azúcares, grasas o aceites, sal; adicionado o no de huevo y leche, crema batida, frutas u otros ingredientes opcionales y aditivos para alimentos".[1]

Pero, ¿qué cantidades de cada uno de estos ingredientes contiene un solo pastelito empacado? Es una pregunta de peso, pues estos productos son muy populares en nuestro país, sobre todo entre los niños.

México: ¡el más goloso!

De acuerdo con un estudio de Euromonitor International realizado en 2013, México es el mayor consumidor de pasteles en el mundo, con un consumo per cápita de 19.9 kilogramos al año. Cifra que prácticamente duplica al segundo y tercer lugar, que son Bélgica, con 11.8, y Grecia, con 10.9 kilos anuales de pastel por habitante.

Dicho estudio también mostró que estos productos usualmente se consumen como desayuno —o parte de éste—, y como *snack* o colación.

Estos hábitos dicen mucho de un país que año con año ocupa los primeros lugares en índices de sobrepeso y obesidad, tanto en adultos (70%) como en niños (34.5%).[2] Hay que tomar en cuenta que la mayoría de este tipo de pasteles se vende en formatos *multipack*, que contiene de dos a cuatro porciones que suelen consumirse de una vez; y sobre todo, que son los niños y los adolescentes quienes representan el segmento más importante de consumidores de estas golosinas —de hecho, toda la mercadotecnia que los rodea está evidentemente dirigida a ellos, al emplear colores brillantes y personajes diseñados para atraer su atención, tanto en sus paquetes como en su publicidad—.

Por ello, para que puedas tomar una mejor decisión al incluirlos en tu dieta o la de tu familia, nos dimos a la tarea de realizar un estudio de calidad de pastelitos empacados.

[1] Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.
[2] Ensanut, 2012.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO
30 de septiembre al 14 de noviembre de 2013

PERIODO DE MUESTREO
30 de septiembre al 6 de noviembre de 2013

MARCAS ANALIZADAS 9

PRUEBAS REALIZADAS 1179

19.9 KILOGRAMOS AL AÑO, ES EL CONSUMO PER CÁPITA DE MÉXICO, CONVIRTIÉNDOLO EN EL MAYOR CONSUMIDOR DE PASTELES EN EL MUNDO[3]

[3] Euromonitor International, 2013.

Normatividad

Las normas que se emplearon como referencia para el estudio son las siguientes:

NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.

NOM-247-SSA1-2008. Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de: cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba.

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios

Se analizaron 9 marcas de pastelitos empacados que se comercializan a nivel nacional. Los estudios se realizaron por porción de cada pastelito individual, aunque el paquete pudiera contener varias porciones. En todos los productos se evaluó:

Aporte nutrimental. Este tipo de productos es conocido por tener un aporte calórico alto, pero para saber qué clase de nutrientes están presentes en cada producto, se verificó el contenido de proteína, grasa, carbohidratos y sodio, además del aporte calórico. Los datos reportados se refieren al contenido nutrimental por pastelito.

Asimismo, se verificaron los tipos de azúcares y de grasas presentes en los productos y, para tener mayor información sobre el valor nutricional de cada uno, se determinaron los contenidos de algunos minerales, a saber: hierro, cinc, magnesio y calcio.

Calidad sanitaria. Debido a que es de suma importancia que las muestras no presenten ningún riesgo para el consumidor, se revisó su calidad sanitaria y que estuvieran libres de microorganismos patógenos.

Información en la etiqueta. La etiqueta es una herramienta fundamental, pues te permite averiguar datos importantes sobre el producto que estás comprando; especialmente en aquellos dirigidos a niños. Por ello, se verificó que todas las muestras presentaran los datos obligatorios por norma: denominación del producto, lista de ingredientes, nombre y dirección del fabricante o comercializador, país de origen, número de lote, fecha de consumo preferente o caducidad y contenido neto del producto, así como que la información fuera veraz.

Precio. Para fines comparativos, en cada marca se incluye el costo por pastelito (refiere al costo promedio al adquirir el producto en el mercado).

Porción. En todos los casos fue un pastelito.

$ 5.33

Gansito Marinela 50 g

Pastelitos con relleno cremoso y de fresa, con cobertura sabor chocolate, adicionados con vitaminas y minerales / México / 150 g

Grasa g / **7.6**
Proteína g / **2.2**
Agua g / **10.1**
Azúcares g / **21.6**
Carbohidratos g / **29.4**

$ 5.33

Pingüinos Marinela 40 g

Pastelitos rellenos cubiertos con glass sabor chocolate, adicionados con vitaminas y minerales / México / 120 g

Grasa g / **6.5**
Proteína g / **1.7**
Agua g / **7.0**
Azúcares g / **16.5**
Carbohidratos g / **22.8**

$ 6.99

kinder délice 42 g

Pastelito con cobertura a base de cacao con relleno a base de leche / Italia / 420 g

Grasa g / **11.8**
Proteína g / **2.4**
Agua g / **7.8**
Azúcares g / **14.7**
Carbohidratos g / **19.5**

$ 4.50

Balconi Mix Milk 35 g

Pastelitos recubiertos de cacao magro y con relleno de leche (Pastelito horneado con cubierta y relleno sabor chocolate) / Italia / 350 g

Grasa g / **7.6**
Proteína g / **1.9**
Agua g / **6.4**
Azúcares g / **13.0**
Carbohidratos g / **18.7**

$ 4.75

Rollo Marinela 37.5 g

Pastelitos enrollados con relleno cremoso y de fresa, adicionados con vitaminas y minerales / México / 75 g

Grasa g / **2.3**
Proteína g / **1.9**
Agua g / **8.7**
Azúcares g / **14.8**
Carbohidratos g / **23.9**

$ 7.00

Choco torro Marinela 50 g

Pastelito con relleno cremoso de fresa, adicionado con vitaminas y minerales / México / 50 g

Grasa g / **10.1**
Proteína g / **1.7**
Agua g / **10.1**
Azúcares g / **21.0**
Carbohidratos g / **27.2**

$ 3.50

SUBMARINOS Marinela 35 g

Pastelitos con relleno sabor fresa, adicionados con vitaminas y minerales / México / 105 g

Grasa g / **5.1**
Proteína g / **1.7**
Agua g / **8.3**
Azúcares g / **11.6**
Carbohidratos g / **18.9**

$ 3.14

MiNi Choco Roles Marinela 30 g

Pastelitos enrollados con relleno cremoso y de piña, con cobertura sabor chocolate. Adicionados con vitaminas y minerales / México / 180 g

Grasa g / **3.9**
Proteína g / **1.5**
Agua g / **5.1**
Azúcares g / **13.2**
Carbohidratos g / **19.0**

$ 7.00

Dálmata Marinela 55 g

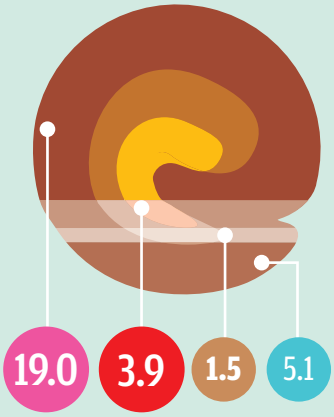
Pastelito con relleno sabor chocolate, con cobertura blanca y gotas sabor chocolate / México / 55 g

Grasa g / **11.1**
Proteína g / **2.4**
Agua g / **9.8**
Azúcares g / **21.6**
Carbohidratos g / **30.7**

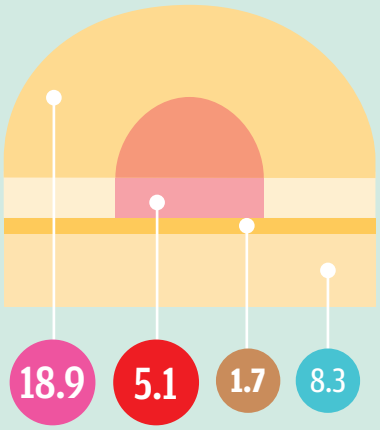
APORTE NUTRIMENTAL POR PASTELITO

Carbohidratos g/pastelito
Grasa g/pastelito
Proteína g/pastelito
Agua g/pastelito

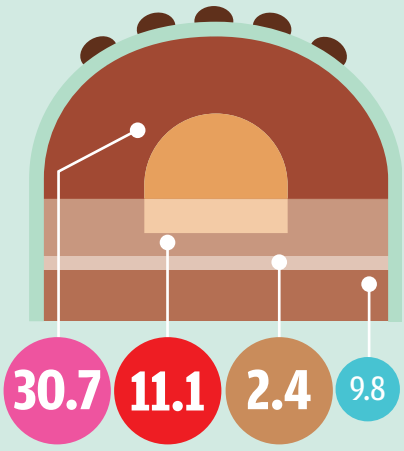
MiNi Choco Roles Marinela
30 g



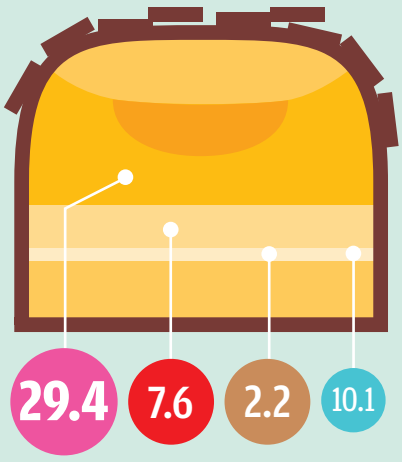
SUBMARINOS Marinela
35 g



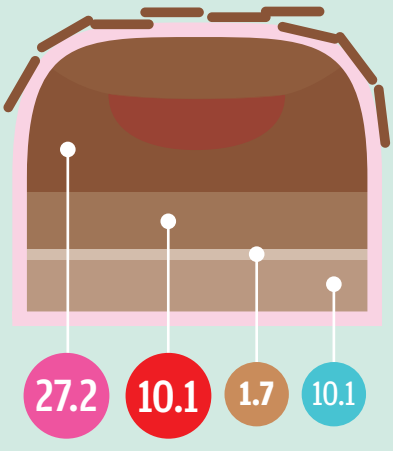
Dálmata Marinela
55 g



Gansito Marinela
50 g



Choco torro Marinela
50 g



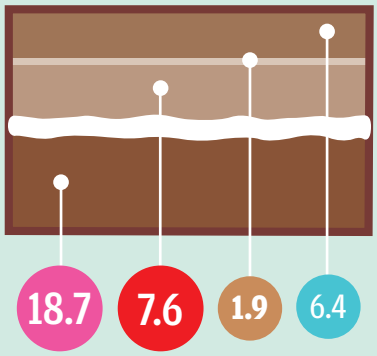
Los carbohidratos aportan energía a nuestro cuerpo, los hay complejos y simples: los primeros los consumimos por medio de frutas, semillas, miel, azúcar, frutos secos, leguminosas y cereales, y se absorben lentamente aportando energía duradera.

Los segundos los aportan las harinas blancas y los azúcares refinados, éstos son absorbidos inmediatamente y generan un golpe de energía que en poco tiempo exige que comas más.

Las grasas también aportan energía y ayudan a asimilar las vitaminas A, D, E y K, pero tienen 9 calorías por gramo (los carbohidratos y las proteínas tienen 4), por eso –independientemente de si son saturadas, trans, monoinsaturadas o poliinsaturadas– son tan "engordantes".

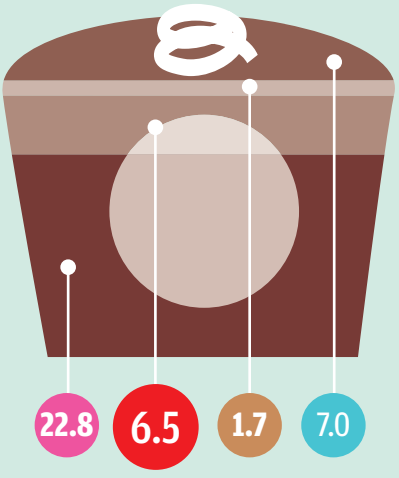
El desequilibrio entre el consumo de calorías (ya sean de grasas, carbohidratos y/o proteínas) y el gasto energético, provoca la acumulación de grasa en el cuerpo (bajo la piel y también en los órganos y arterias).

Balconi Mix Milk
35 g

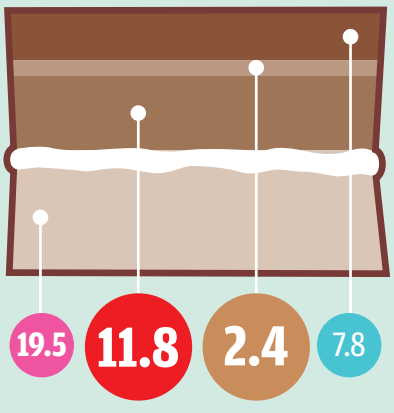


Rollo Marinela
37.5 g

Pingüinos Marinela
40 g



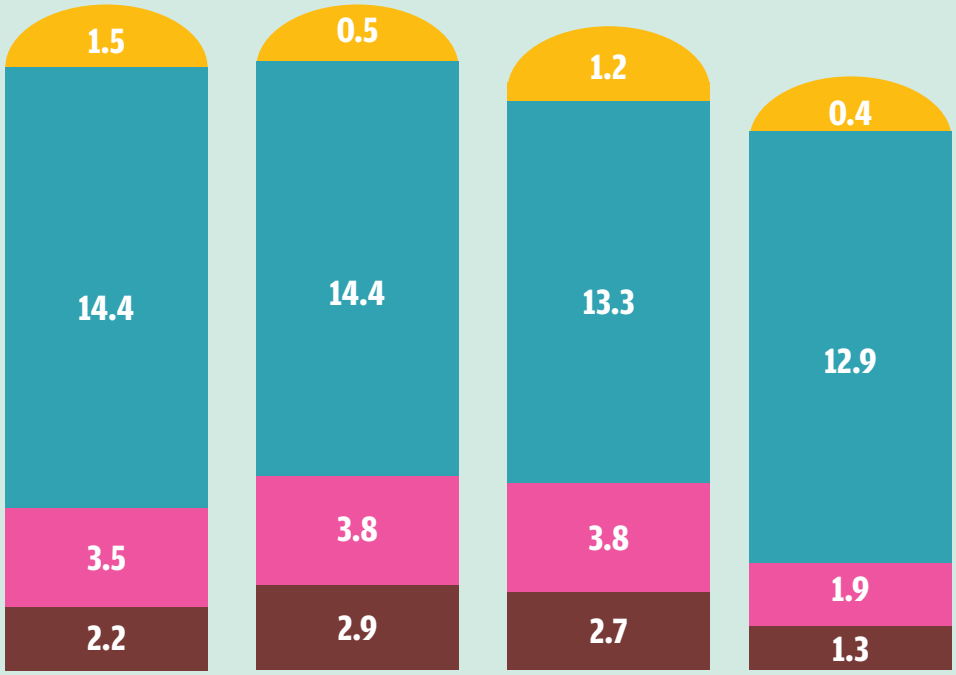
kinder délice
42 g



APORTE DE AZÚCARES POR PASTELITO

Contenido de azúcares
(**gramos** por pastelito)

- **Lactosa g/pastelito**
- **Sacarosa g/pastelito**
- **Glucosa g/pastelito**
- **Fructosa g/pastelito**



Dálmata Marinela
55 g

Gansito Marinela
50 g

Choco torro Marinela
50 g

Pingüinos Marinela
40 g

Minerales
(**miligramos** por pastelito)

- **Hierro mg/pastelito**
  VNR* = IDS** = 17 mg
- **Magnesio mg/pastelito**
  VNR* = IDS** = 248 mg
- **Cinc mg/pastelito**
  VNR* = IDS** = 10 mg

APORTE DE MICRONUTRIENTES POR PASTELITO

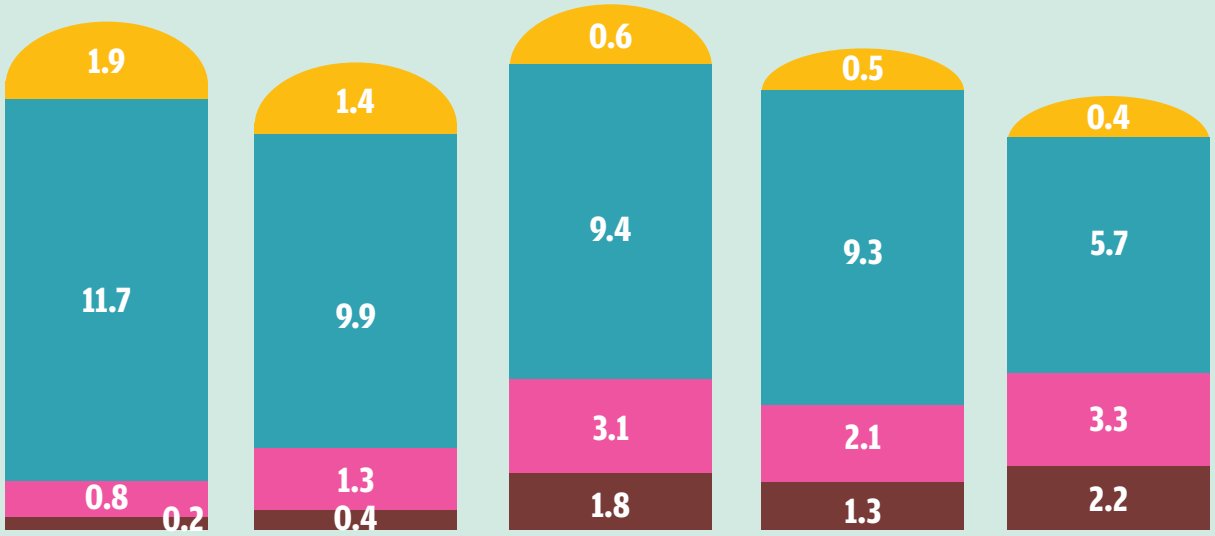
* VNR: Valor Nutrimental de Referencia para población mexicana. NOM-051-SCFI/SSA1-2010.
** IDS: Ingestión Diaria Sugerida.

¿Qué tan dulce es el azúcar?[4]

Para medir la dulzura de los distintos tipos de azúcar, se utiliza como parámetro a la sacarosa por ser el azúcar más común –de ahí que la llamemos "de mesa"–. Así, su dulzura equivale al 100%, y a partir de este valor puedes darte una idea de qué tan dulces son otros tipos de azúcar.

Tipo de azúcar	Dulzura relativa
Lactosa (el azúcar de la leche)	16
Glucosa (también llamada dextrosa, es la más común en la naturaleza, se obtiene de los almidones)	73
Sacarosa ("azúcar de mesa")	100
Fructuosa ("azúcar de frutas", la más dulce de todas)	173

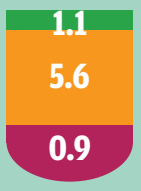
[4] Robert Lustig, 2009.



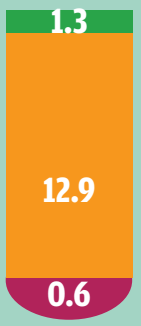
kinder délice
42 g

Balconi Mix Milk
35 g

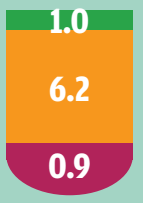
Rollo Marinela
37.5 g



MiNi Choco Roles Marinela
30 g

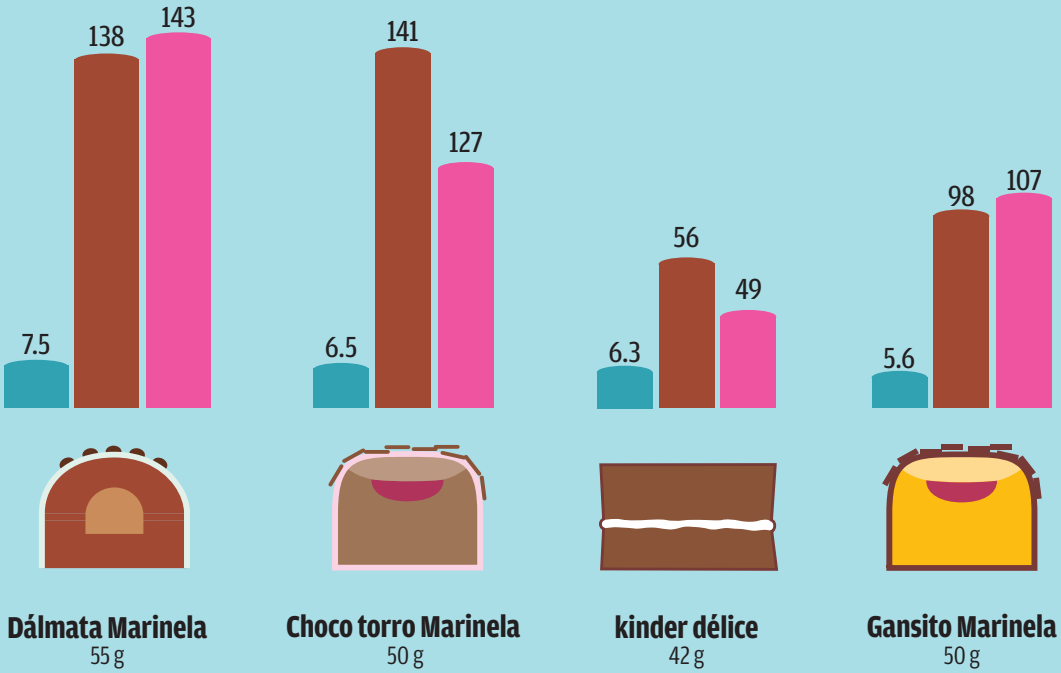


SUBMARINOS Marinela
35 g



Los tipos de azúcares varían en su sabor y características, así como en las repercusiones que su consumo representa para la salud.

APORTE DE GRASAS SATURADAS, SODIO Y CALCIO POR PASTELITO



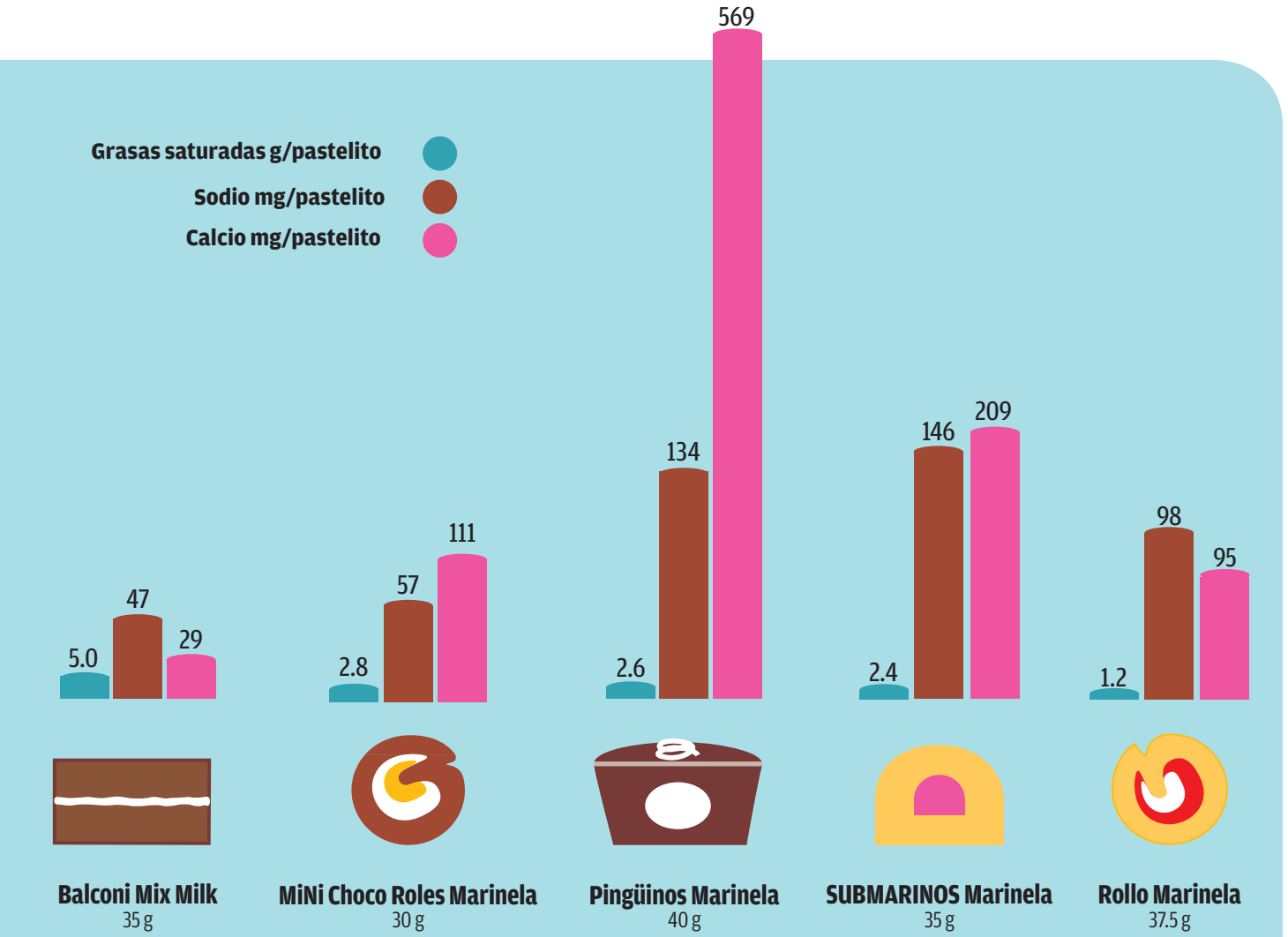
EL TRIÁNGULO DE LA CHATARRIZACIÓN

Llamamos comida chatarra a aquellos alimentos cuya calidad nutritiva es muy baja o que, incluso, dañan la salud. Pero, evidentemente, no todos los postres y botanas ni toda la comida rápida son necesariamente chatarra. ¿Cuáles alimentos entran en este rubro?

La característica principal de un alimento chatarra, sin importar si es dulce o salado, si se trata de un *snack* o plato fuerte, ni si contiene o no otros nutrientes que sí sean beneficiosos para la salud –como los famosos adicionados con vitaminas y minerales escenciales–, es su alto contenido de azúcar, sal y/o grasas saturadas o trans. Estos ingredientes generan un círculo, o mejor dicho, un "triángulo vicioso" literalmente, porque tal como apunta Robert Lustig, especialista en obesidad infantil, es altamente adictivo, y funciona de la siguiente manera:

El sabor dulce está relacionado con lo que es bueno para la salud (por eso lo encuentras en las frutas), porque naturalmente aporta energía; pero el azúcar en exceso, sobre todo si es refinada, es altamente adictiva, porque se asimila muy rápidamente por el organismo y estimula la producción de dopamina, el mismo neurotransmisor que se genera al fumar o consumir otras drogas. Por eso la persona que tiene el hábito de comer dulces, obesa o no, siente ansiedad por consumir azúcar, aunque no tenga hambre; y no se satisface si come una fruta en lugar de un pastelito o agua en lugar de refresco.

¿Cómo no se empalaga? Como el sentido del gusto tiene un límite de tolerancia para los sabores dulces, la sal compensa el exceso de azúcar –y viceversa–, elevando así el nivel de sodio. A su vez, las grasas producen saciedad y textura agradable, que resulta en una necesidad obsesiva y selectiva por ese tipo de alimentos. Cada vez que consumimos chatarra sometemos al cuerpo a una sobredosis de estos ingredientes. Lo más alarmante es que lo hacemos desde edades muy tempranas.



No sólo los gorditos corren riesgo...

El azúcar que no se asimila en forma de energía se acumula en forma de grasa; las grasas saturadas y trans se acumulan en las arterias y los órganos y son muy difíciles de eliminar; y el exceso de sodio eventualmente puede provocar hipertensión y enfermedades coronarias. Además, las harinas refinadas son procesadas de manera similar al azúcar. Esta es la fórmula mágica para desarrollar alguno de los males que conforman el **síndrome metabólico**.[5]

Tomando en cuenta que nadie muere de obesidad, sino de las enfermedades que causa el **síndrome metabólico** (enfermedades cardiacas, problemas de lípidos, hipertensión, diabetes tipo 2, cáncer, hígado graso no alcohólico, demencia y quistes ováricos), es alarmante saber que este síndrome no afecta únicamente a las personas con sobrepeso, sino también a un 40% de quienes mantienen un peso adecuado, pero una dieta desbalanceada.[6]

[5] Ídem.
[6] University of California Television, 2012.

RECOMENDACIONES

Todo en exceso es malo. Siempre lee la información de las tablas nutrimentales y no consumas habitualmente estos productos.

El aporte calórico de un pastelito como postre será poco o mucho según la cantidad que consumas. Es un exceso consumir un paquete con dos, tres o hasta seis pastelitos, o bien, sustituir un plato de comida —en el desayuno, almuerzo o cena— con estos productos.

Si consumimos más calorías de las que el cuerpo puede asimilar diariamente, aumentamos de peso. Por ello, no debes sobrepasar el número de calorías recomendadas por día, y que varía según tu edad, sexo y nivel de actividad física.

La cantidad de energía que gastamos es variable y resulta de la suma de diferentes necesidades calóricas obligatorias (el metabolismo) y de otras que dependen de nuestro estilo de vida y de la actividad física que practiquemos. Teniendo en cuenta estas variables, las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecen un aporte calórico de:

Varón adulto
2,000 a 2,500 kcal/día
Mujer adulta
1,500 a 2,000 kcal/día
Niños de 3 a 5 años
1,550 kcal/día

Aun cuando los productos tengan fecha de consumo preferente, es muy importante que revises perfectamente el producto antes de consumirlo.

El abuso en el consumo de sodio puede acarrear consecuencias para la salud, en especial para personas con problemas cardiovasculares o hipertensos. La recomendación de la OMS es no ingerir más de 2,000 mg al día.

LO QUE ENCONTRAMOS

- En general, el **contenido energético** de estos productos es bastante alto: de 117 a 232 kcal por porción.

- Su **costo** es variado; oscila entre 3.14 y 7 pesos por pastelito, dependiendo de cada fabricante.

- La variación por marca que existe en el peso de cada pieza de producto tiene un rango de 30 a 35 gramos.

- El contenido de azúcares totales va de 11.6 a 21.6 gramos por pastelito. En el perfil de azúcares (sacarosa, glucosa, fructosa y lactosa), se detectó que en todos los productos existe una concentración mayor de **sacarosa** (azúcar común), que varía entre 5.7 y 14.4 gramos por pieza. Le sigue la de **glucosa**, con una variación de 0.8 a 3.8 gramos; luego la de **fructosa**, de 0.2 a 2.9; y, finalmente, de **lactosa** —proveniente principalmente de la leche adicionada—, de 0.4 a 1.5 gramos ramos por pastelito.

- Ninguno de los productos contiene **grasas trans**.[7] Sin embargo, se encontró una variación de 1.2 a 7.5 gramos de **ácidos grasos saturados** dentro de la muestra.

- Aun cuando por la naturaleza de los productos no esperaríamos altos contenidos de **sodio**, detectamos que los **SUBMARINOS Marinela** tienen hasta **146** miligramos por pastelito; es decir, que si te comes los tres pastelitos de un paquete, estarías consumiendo **438** miligramos.

- La mayoría de estos productos contiene minerales adicionados. En lo referente a **micronutrientes** encontramos:

1. **Hierro y cinc.** Las cantidades detectadas son muy similares en todos los productos; de 0.6 a 1.7 miligramos de hierro por pastelito y, en el caso del cinc, de 0.3 a 1.2 miligramos.

2. **Magnesio.** El contenido varía en algunos casos hasta casi el doble: de 5.6 a 17.6 miligramos por pastelito.

3. **Calcio.** En estos productos es muy variado, pues algunos lo adicionan, además del que ya contiene la leche como ingrediente. Encontramos de 29 hasta 209 miligramos por pastelito. Un caso especial es el de **Pingüinos Marinela**, que contiene 569 miligramos por pastelito.

- Todos los productos cumplieron con la calidad sanitaria y el contenido neto declarado.

[7] También llamadas "grasas hidrogenadas", debido a que se les agregan moléculas de hidrógeno. Están relacionadas con padecimientos cardiovasculares, colesterol alto y arterioesclerosis.

MODÉRATE Y CUIDA TU SALUD

Por su alto contenido de calorías, el consumo de estos productos debe ser sólo ocasional y en cantidades moderadas, no un hábito, ni mucho menos el sustituto de una de las tres comidas principales del día. Esto debido, principalmente, a su alto contenido de azúcares que, aunque aportan energía al organismo, se absorben rápidamente; esta absorción provoca la producción de insulina por el páncreas, propiciando el desarrollo de enfermedades relacionadas con el síndrome metabólico.

Por eso, es indispensable que tomes en cuenta la información nutricional, la cual suele tomar como referencia la ingesta diaria de los adultos. La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, en inglés) indica que la cantidad de azúcar máxima tolerada para los infantes debe ser de tres a cinco cucharaditas cafeteras de azúcar (20 gramos) para todo un día, y en el caso de los adultos siete (28 gramos).[8]

Toma como referencia este semáforo de niveles nutritivos en la comida (porciones de 100 g) para saber si el producto que te vas a comer contiene componentes en cantidades que pueden ser dañinas para tu salud.

Nutriente	Elevada	Mediana	Baja
Azúcares	>15 g	Entre 5 y 15 g	<5 g
Grasa	>20 g	Entre 3 y 20 g	<3 g
Grasas saturadas	>5 g	Entre 1.5 y 5 g	<1.5 g
Sodio	>1.5 g	Entre 0.3 y 1.5 g	<0.3 g

[8] American Heart Association, 2009.

DENSIDAD CALÓRICA

¿QUÉ ALIMENTOS APORTAN MÁS CALORÍAS?

Para equilibrar el consumo de calorías, es importante conocer la densidad calórica de los alimentos, es decir, el valor energético que nos aporta cada alimento según su peso y cantidad de agua, grasa y fibra que contienen; a mayor densidad energética, se recomienda que las porciones sean menores. El agua proporciona peso al alimento, pero no energía, por lo cual reduce la densidad calórica; la grasa, por el contrario, la aumenta. La saciedad se logra por el volumen de los alimentos: cuando son altos en agua y fibra tienen menor densidad calórica.

Tratemos de explicar mejor esto: la diferencia de calorías que nos proporcionan los alimentos puede ser muy grande, ya que una misma cantidad de distintos alimentos puede ser sustancialmente diferente en el contenido calórico. Por ejemplo: si comemos una manzana de 100 gramos estaremos ingiriendo alrededor de 52 calorías, mientras que si consumimos 100 gramos de nueces ingerimos 660 calorías, es decir, una misma cantidad de alimento nos da diferencias muy grandes en el contenido energético.

A la hora de elegir los productos, también es importante considerar el tipo de alimentos, ya que dentro de una misma gama podemos encontrar diferencias considerables.

Derivado de un informe conjunto de la FAO y la OMS titulado "Dieta, nutrición y prevención de las enfermedades crónicas", basado en el trabajo de un grupo de expertos que examinaron los mejores datos disponibles acerca de la dieta, la nutrición y sus efectos en las enfermedades crónicas, se generaron las siguientes recomendaciones:

Reducir las grasas del 15 al 30% de la ingesta calórica diaria total, y las grasas saturadas a menos del 10%.

La ingesta de proteínas recomendada es de 10 al 15%.

La ingesta de sal, preferiblemente yodada, debe mantenerse en menos de 5 gramos al día.

Para mantener un peso corporal sano, es necesario realizar, la mayoría de los días de la semana, al menos una hora diaria de actividad de intensidad moderada, como caminar.

Se deben consumir mínimo 400 gramos de frutas y hortalizas al día.

Las necesidades calóricas diarias deben ser cubiertas de 55 a 75% por carbohidratos, pero los azúcares refinados deben mantenerse por debajo del 10%.

LOS PASTELITOS PUEDEN SER UN POSTRE DE CONSUMO OCASIONAL Y NO HABITUAL, DEBIDO A SU ALTO APORTE DE CALORÍAS Y AZÚCARES.

Fuentes

· American Heart Association. (24 de agosto de 2009). "AHA Scientific Statement: Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health. A Scientific Statement From the American Heart Association". Consultado el 1 de febrero de 2014, en http://circ.ahajournals.org/content/120/11/1011

· Euromonitor International. (2013). "Las 5 Principales Tendencias en Alimentos Envasados Por País en Norte y Sudamérica 20/08/2013". Consultado el 1 de febrero de 2014, en http://go.euromonitor.com/rs/euromonitorinternational/images/Las%205%20principales%20tendencias%20en%20alimentos%20envasados.pdf?mkt_tok=3RkMMJWWfF9wsRols6TKZKXonjHpfsX%2B4%2BwkWKG1lMI%2FOER3fOvrPUfGjI4DScpkI%2BSLDwEYGJlv6SgFQrDAMatvObgKWhg%3D

· Procuraduría Federal del Consumidor. (Abril de 2013). "Obesidad infantil, una vida desequilibrada". *Revista del Consumidor*. No. 434, pp. 62-67.

· Lustig, Robert, University of California Television. (30 de julio de 2009). Conferencia "Sugar: The Bitter Truth". Consultado el 1 de febrero de 2014, en http://www.youtube.com/watch?v=dBnniua6-oM

· University of California Television. (17 de abril de 2012). "The Skinny on Obesity (Ep. 1): An Epidemic for Every Body". Consultado el 1 de febrero de 2014, en http://www.uctv.tv/shows/The-Skinny-on-Obesity-Ep-1-An-Epidemic-for-Every-Body-23305

Confite agridulce

Para realizar sus funciones, el cuerpo —en especial el cerebro— necesita energía. El organismo exige su dosis diaria, pero en ocasiones nos excedemos. Es una realidad que nuestros problemas actuales con el azúcar no tienen que ver con el azúcar per se, sino con su consumo excesivo. La evidencia: el país no sólo es el mayor consumidor de refrescos en el mundo; también lo es de pastelillos.

Dulce adicción

El ser humano de principios del siglo XX consumía **9** cucharadas de azúcar cada **5 días**.

En el siglo XXI, el ser humano consume **45** cucharadas cada **5 días**.[1]

Valor nutritivo del azúcar refinada

- 0 vitaminas
- 0 enzimas
- 0 minerales
- 0 fibra

Enfermedades relacionadas

- Obesidad
- Hipertensión
- Presión alta
- Hipoglucemia
- Depresión
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Tensión nerviosa
- Diabetes
- Acné
- Irritación en la piel
- Endurecimiento de arterias
- Conducta violenta

De acuerdo con escaneos cerebrales, el azúcar es tan adictiva como la cocaína.

[1] La ingesta de azúcar recomendada por la Organización Mundial de la Salud es de 60-80 g (4-5 cucharadas) diarios para una dieta de 2300 calorías.

Migajas amargas

LOS MAYORES CONSUMIDORES DE PASTELILLOS

19.9 kilogramos de pastelitos al año, es el consumo per cápita de los mexicanos.

México ESTÁ COMIENDO MEJOR

Solamente entre **enero y agosto de 2013** se elaboraron **42 mil 389 toneladas** de pastelillos recubiertos, cantidad **8.67%** inferior a la del mismo lapso, pero de 2012; en tanto, la de pasteles se contrajo **11%, a 22 mil 240 toneladas.**

Pastelillos saludables

La próxima vez que estés por comprar un pastelillo, piénsalo bien. ¿No preferirías hacerlo tú mismo, ahorrar dinero y, de paso, mejorar tu salud?

Harina y fécula

Ingrediente	Sustitúyelo por	Beneficios	Dónde usarlo
1 taza de harina	1 taza de frijol negro (puré)	Libre de gluten, proteína	Brownies
1 taza de harina	1/4 de taza de harina de nuez + 3/4 de taza de harina de trigo integral o 1 taza de harina de nuez + 1/2 cucharada de levadura	Libre de gluten, proteína, omega 3S	Galletas, pan dulce, pasteles
1 taza de harina	1/3 de taza de harina de coco + 1 huevo extra por onza de harina de coco + un chorrito extra de agua	Libre de gluten, bajo en carbohidartos, fibra	Hotcakes, galletas, pasteles

Azúcar

Ingrediente	Sustitúyelo por	Beneficios	Dónde usarlo
1 taza de azúcar	1 taza de puré de manzana sin azúcar	Bajo en calorías	Galletas de avena
2 cucharadas de azúcar	1/2 cucharadita de extracto de vainilla	Bajo en calorías	Galletas, pan dulce, pasteles
1 taza de azúcar	1 cucharadita de stevia líquida o 2 cucharadas de stevia en polvo	Bajo en calorías	Galletas, pan dulce, pasteles

Grasas

Ingrediente	Sustitúyelo por	Beneficios	Dónde usarlo
1 taza de mantequilla	1 taza de aguacate en puré	Bajo en calorías	Brownies, galletas de chocolate
1 taza de aceite o mantequilla	1 taza de plátano molido	Vegano, omega 3S, fibra	Brownies, galletas
1 taza de mantequilla	2-3 cucharadas de chía + 1 taza de agua (deja reposar por 15 min)	Vegano, proteína	Muffins, pasteles, panes

Fuentes

http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/113/azucar-hechos-y-mitos
http://editorial.designtaxi.com/news-sugar3009/2-large.jpg
http://www.finedininglovers.com/blog/food-drinks/healthy-baking-ingredients-food-infographic/
http://alianzasalud.org.mx/2013/05/diabetes-1-causa-de-muerte-en-mexico/
http://rafagueta.blogspot.mx/2012/09/economia-del-pan.html
http://www.manufactura.mx/industria/2013/09/06/consumimos-25-veces-mas-tortilla-que-pan
http://www.dineroenimagen.com/2013-11-06/28536#image-3

Gráfico: Armulfo Guevara

PARA QUE LO TOMES EN CUENTA

Si consumes este tipo de productos, aquí te presentamos los acreedores a mención especial:

Los más dulces

En general todos los pastelitos presentaron una cantidad de elevada a mediana alta de azúcares, no obstante, hubo tres que superan la cantidad máxima tolerada de azúcar[9] para un niño:

1. Empate: **Dálmata Marinela** y **Gansito Marinela** 21.6 g

2. Choco torro Marinela 21 g

3. Pingüinos Marinela 16.5 g

Considerando que estos productos pesan entre 50 y 55 g, el contenido de azúcar puede representar ¡hasta el **43%** de su **peso total**!

Mucho calcio

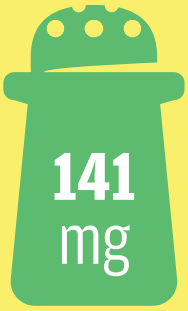
Los **Pingüinos Marinela** presentaron un sobresaliente contenido de calcio de **569** mg; lo cual no deja de lado que ocupó el **tercer lugar** en cuanto a contenido total de **azúcares** y el **cuarto** en **sodio**. Toma en cuenta, también, que una porción de este producto representa entre **60** y **70%** del consumo de calcio recomendado para un niño en edad escolar.[10]

Los más salados

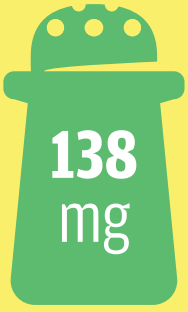
Escondido en su dulce sabor, todos estos productos contienen sodio:

1. Submarinos Marinela

2. Choco torro Marinela



3. Dálmata Marinela



Recuerda que la ingesta diaria recomendada de sodio para un niño es entre 115 y 350 mg al día.[11]

Los más densamente calóricos

No es de sorprender que los primeros lugares en cuanto a aporte energético por porción, también lo sean en azúcares y grasas.

1. Dálmata Marinela — en 55 g 232 kcal

2. Choco torro Marinela — en 50 g 207 kcal

3. Gansito Marinela — en 50 g 195 kcal

Los más grasosos

1. kinder délice

11.8 g

2. Dálmata Marinela

11.1 g

3. Choco torro Marinela

10.1 g

4. Balconi Mix Milk

7.6 g

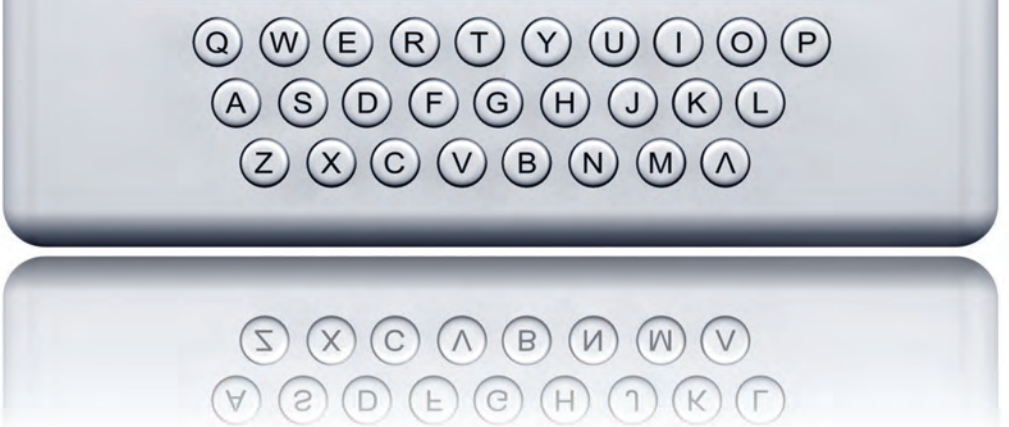
5. Gansito Marinela

7.6 g

[9] American Heart Association, 2009.
[10] De acuerdo con el Instituto Nacional de Ciencias Médicas Salvador Zubirán.
[11] University of California Television, 2012.

LECTORES DIGITALES DE LIBROS ELECTRÓNICOS

Si la imprenta de tipos móviles de Gutenberg cambió al mundo, pronto la tinta electrónica reescribirá la historia del libro. ¿Estás preparado para llevar la Biblioteca de Alejandría a todas partes?



Las tabletas y lectores digitales —mejor conocidos como *readers*— se han convertido en medios ideales para adquirir, almacenar, transportar y reproducir todo tipo de publicaciones electrónicas, como libros, revistas y periódicos.

Gracias a características como el tipo de pantalla (LCD con retroiluminación LED o tinta electrónica), conexión a internet mediante Wi-Fi, sincronización con otros dispositivos gracias a *software* especializado, e incluso la posibilidad de consultar un diccionario, hacer anotaciones o subrayados, estos *gadgets* están atrayendo la mirada de lectores de todas las edades.

¿Has pensando en adquirir uno? El Laboratorio Profeco se dio a la tarea de analizar cuatro dispositivos —tabletas y *readers*— para informarte sobre las características, funciones, ventajas y desventajas que muestran al almacenar y reproducir libros electrónicos.

CONSIDERACIONES PREVIAS A LA COMPRA

La experiencia de lectura que proporcionan tabletas y *readers* puede variar mucho de una marca a otra. Por ello, antes de salir de compras debes tomar en cuenta dos aspectos: el diseño de su pantalla y la disponibilidad de libros electrónicos en español.

1. ¿Con pantalla LCD con retroiluminación LED o con tinta electrónica?

Las tabletas electrónicas con pantalla LCD y retroiluminación a base de LED —que son la mayoría— se diseñan con el mismo principio que los televisores LED: pantallas LCD a color con un nivel de contraste muy alto y una superficie brillante (acabado *glossy*) que, desafortunadamente, no evita los reflejos. Son adecuadas para reproducción de multimedia; sin embargo, debido a la gran cantidad de luz que emiten hacia el usuario (generada por tiras de LED ubicadas por detrás del panel LCD), pueden generar mayor fatiga visual que si leyéramos un libro impreso. A pesar de esta desventaja, la mayoría de las pantallas permite ajustar el contraste a niveles muy bajos, facilitando la lectura. También, a diferencia de las pantallas de tinta electrónica, consumen más energía por el sistema de retroiluminación.

En cambio, los lectores de libros electrónicos con pantalla tipo tinta electrónica o *e-ink* te ofrecen una pantalla exclusivamente en escala de grises y antirreflejante (acabado mate), que es prácticamente lo más parecido a leer una hoja de papel impreso. Brindan un nivel de contraste muy adecuado para leer en casi cualquier ambiente y que, aunado al hecho de no emitir luz hacia el usuario en la misma cantidad y forma que las pantallas LCD, minimizan de manera importante la posible fatiga visual. Su punto débil es el cambio de estado para representar los puntos de imagen en escala de grises —por ejemplo, al cambiar de hoja, acceder a un menú, etcétera—; es lento y en ocasiones se puede percibir brevemente una imagen tenue o fantasma de los caracteres, líneas y sombreados que se estaban reproduciendo en ella antes de cambiar de hoja, nada grave, pero que puede resultar incómodo para algunas personas.

La experiencia de lectura de las tabletas y *readers* puede variar de una marca a otra. Antes de comprar, toma en cuenta el tipo de pantalla y la disponibilidad de títulos en español.

Debido a que estas pantallas reflejan de manera importante la luz ambiente, hace innecesario un sistema de retroiluminación tan potente como en las pantallas LCD, lo cual reduce enormemente su consumo de energía; de hecho, solamente cuando es necesario reproducir una nueva hoja o imagen en la pantalla es que se requiere energía (la pantalla no emplea energía para mantener impresa la imagen en ella).

2. ¿Dónde adquirir libros electrónicos?

- **Librerías con portales en internet**

Existen varias librerías que ofrecen, además de impresos, libros electrónicos. Sus ejemplares suelen estar en formato *e-pub*.[1] Una vez que compres y descargues tu libro en tu computadora, podrás transferirlo a tu tableta. Si llegas a adquirir libros en formato PDF, considera que es preferible el formato *e-pub*, porque tiene la gran ventaja de que podrás aumentar o disminuir el tamaño de la letra para facilitar la lectura, a diferencia de los PDF, que no pueden alterar el formato.

Éstas son algunas de las librerías mexicanas que ya ofrecen ediciones digitales:

- **Gandhi:** digital.gandhi.com.mx/
- **El Sótano:** www.elsotano.com/
- **Sanborns:** www.sanborns.com.mx/
- **Casa del Libro:** casadellibro.amabook.com.mx/

Importante: Recuerda que el formato *e-pub* es compatible con iPad, Galaxy Tab 2 y Papyre 6.2, pero no con Kindle, de Amazon.

amazon.com

Los libros que compres en Amazon se leen directamente en Kindle, o bien mediante una aplicación gratuita disponible tanto para iPad como para tabletas con sistema operativo Android. Es posible descargar libros —generalmente— hasta en seis dispositivos electrónicos diferentes, dependiendo de los términos de uso del editor del libro. Todas las copias de un mismo título se sincronizan de manera automática para que, cuando pases de leerlo de un dispositivo a otro, aparezca en la página en que te quedaste.

iTunes

Con la aplicación iBooks —integrada en la tableta iPad—, puedes acceder directamente a la tienda. Ofrece un catálogo modesto de libros en español, así como libros en otros idiomas. Los ejemplares que adquieras pueden ser descargados hasta en cinco dispositivos diferentes de la marca Apple —iPad, iPhone, iPod Touch y computadoras Mac—, y al igual que en Kindle, de Amazon, tu lectura se sincroniza con las copias que tengas en tus otros dispositivos. La aplicación iBooks es compatible con libros en formato *e-pub* que adquieras en otras tiendas.

Google play

Ofrece una sección de libros en español que pueden ser leídos en cualquier computadora a través de un navegador, o bien directamente en tabletas electrónicas con sistema operativo Android o en los productos iPad, iPhone y iPod Touch de Apple, mediante la aplicación gratuita Google Play Books para iOS. El formato de los libros que adquieras en esta tienda es compatible con el formato de Adobe (*e-pub*). Para adquirir y leer tus libros deberás tener o crear una cuenta en Google, que incluso te permitirá sincronizar tu lectura en varios dispositivos electrónicos. Pero, si usas el programa Adobe Digital Editions para transferir tus libros a tu dispositivo, no podrás gozar de esta característica.

Nota importante: Las tiendas que te ofrecen sincronizar la lectura de un mismo libro almacenado en distintos dispositivos asociados a tu cuenta requieren de manera indispensable que tu tableta o *reader* tenga –por lo menos al final de tu lectura– acceso a internet por medio de Wi-Fi para que en la nube se almacene un marcador en la página en que te quedaste. De igual forma, cuando pases tu lectura a otro dispositivo, deberá tener una conexión activa para actualizar el marcador de lectura. También se sincronizan los subrayados y notas que hayas puesto en el libro.

EL ESTUDIO

Para la realización de este análisis, se consideraron cuatro dispositivos electrónicos capaces de almacenar y reproducir libros electrónicos: iPad Mini, de Apple; Kindle Paperwhite de Amazon (1ª Generación); Galaxy Tab 2 7" de Samsung; y el Papyre 6.2 de Grammata.

Debido a sus características particulares, como tamaño o tipo de pantalla, cada producto brindó una experiencia de lectura distinta. En las siguientes hojas reportamos de manera descriptiva nuestros hallazgos.

[1] Los libros en este formato pueden ser administrados con la aplicación Adobe Digital Editions, disponible gratuitamente para computadoras con sistemas operativos Windows y Mac OS X. Este programa te permite descargar tu libro hasta en seis dispositivos diferentes, siempre y cuando estén asociados a una misma cuenta o ID de Adobe (gratis al instalar este programa). Descarga la aplicación en: www.adobe.com/mx/products/digital-editions/download.html

LO QUE CONCLUIMOS

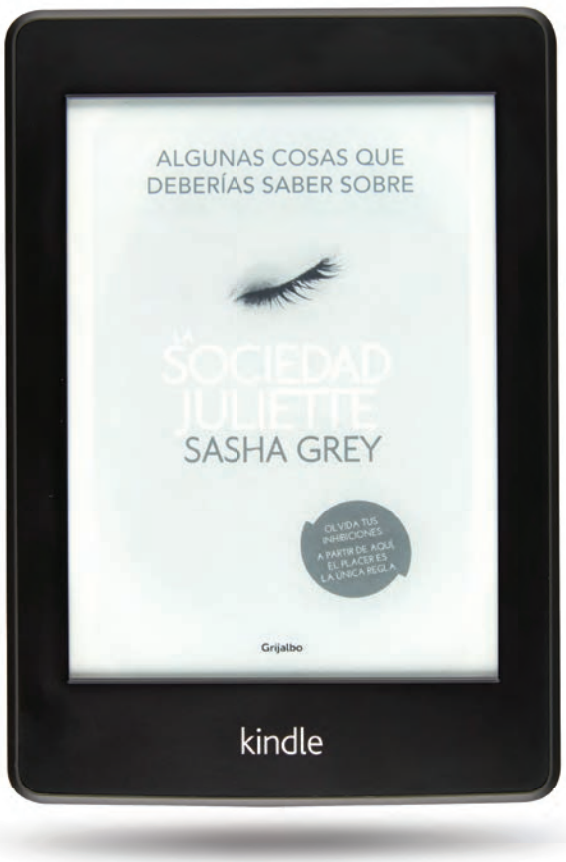
Como toda nueva tecnología, los lectores para libros electrónicos poseen aspectos que debemos evaluar para que nuestra experiencia y beneficio sean mayores. A continuación te ofrecemos un compendio de datos y recomendaciones:

Ventajas de los libros electrónicos

- **Puedes almacenar toda tu biblioteca en un dispositivo.** Un libro digital pesa entre 1 y 3 MB; en 1 GB de memoria puedes almacenar alrededor de mil títulos.
- **Son hasta 50% más baratos** que sus contrapartes impresas.
- **Puedes resaltar y agregar notas sobre el texto.** Al ser almacenadas, puedes consultarlas posteriormente.
- **En dispositivos como iPad y Kindle** puedes consultar los diccionarios incluidos.
- **Puedes aumentar el tamaño de letra.** Ideal para personas débiles visuales o de edad avanzada.
- **El acceso** a los portales y sitios de ventas de libros es directo.
- **Son más ligeros** que un título de 800 páginas de pasta dura.
- **La mayoría de las tiendas ofrece una "probadita"** del libro para que decidas si lo compras o no.
- **Todas las tiendas virtuales disponibles para México** en internet te ofrecen un catálogo modesto de libros en español, pero, con cada nuevo lanzamiento en papel, encontrarás la correspondiente edición en electrónico.

Lo que queda atrás y lo que llega

- **El libro electrónico** —aunque versátil y más barato— no logra transmitir el encanto de un libro de lujo de pasta dura.
- **En tiendas como Amazon, iTunes Store o Google Play** puedes volver a descargar el libro en caso de alguna falla. Sin embargo, esta opción (tus libros almacenados en la nube) no es perfecta, ya que pueden ser objeto de un ataque informático que destruya su base de datos —incluyendo la relación de libros que has adquirido—.
- **Debes ser más cuidadoso con el manejo y respaldo de tus libros.** Por ser archivos informáticos, conviene almacenarlos en una computadora personal asociada a tu cuenta y mantenerla en óptimo estado para que el ataque de un virus no los dañe.
- **También debes ser cuidadoso con tu dispositivo.** A diferencia de un libro impreso, una tableta o *reader* que al caer se golpee puede dejar de ser funcional. Ni hablar del agua, polvo y calor extremo.
- **La vida útil de estos dispositivos** —sobre todo por la batería interna— puede ser de alrededor de cinco años. Al adquirir uno nuevo necesitarás dar de alta tus libros en tu nuevo dispositivo y dar de baja de tu cuenta el anterior.
- **Una conexión a internet por vía inalámbrica (Wi-Fi)** es indispensable para aprovechar todas sus bondades.
- **Acostúmbrate a leer las licencias o términos de uso de los libros digitales.** Existen restricciones en cuanto a lo que puedes hacer con ellos; por ejemplo, no puedes rentar, compartir o publicar algún texto incluido por cualquier medio. Aunque te resulte cansado leer estas cláusulas, es mejor estar al tanto y cumplirlas. Si las incumples, las tiendas pueden dar de baja tu cuenta e impedir que vuelvas a adquirir libros.



KINDLE PAPERWHITE (CON WI-FI)

Amazon

Lo que la define

Se trata de un *reader*; es decir, un dispositivo cuya principal función es reproducir libros electrónicos. Gracias a su pantalla de tinta electrónica, tiene una apariencia muy similar a la de una hoja de papel. Como plus: la iluminación lateral mejora notablemente el contraste del fondo blanco.

Disponibilidad de libros

Cuenta con un catálogo amplio en inglés, pero modesto en español. Es compatible, principalmente, con los libros de venta en Amazon (la misma compañía que la produce), pero no con el formato *e-pub* (incluidos los ofrecidos en Google Play).

Construcción

Muy ligera y delgada. La resolución de su pantalla de 6" basta para reproducir texto bien definido. Se nota un ensamble cuidado, con materiales plásticos suaves al tacto, de calidad y acabado antideslizante.

Facilidad de uso

Excelente. Los menús y funciones están en español y son fáciles de operar. La sensibilidad de respuesta de la pantalla táctil es muy buena, siempre y cuando recuerdes que se trata de un dispositivo para leer casi exclusivamente. Además, ofrece diccionarios inglés-inglés y español-español para salir de cualquier duda al instante.

Batería

Excelente. Una sola carga puede durar hasta una semana con el Wi-Fi activado (una hora de lectura diaria). Si desactivas esta conexión, la autonomía que brinda es de entre seis y ocho semanas (con una hora de lectura al día).

Desventajas

No cuenta con ranura de expansión de memoria (microSD); y aunque es posible, la navegación por internet es limitada y lenta (aunque adecuada para visitar la tienda de Amazon).

CARACTERÍSTICAS

Sistema operativo	Basado en Linux
Memoria interna	2 GB
Diseño	Reader
Tamaño pantalla	6" (15.2 cm)
Resolución	1024 x 768
Retro-iluminación	(2)
Peso	213 g
Dimensiones exteriores	169 x 117 x 9.2 mm

CONECTIVIDAD Y ACCESORIOS

Conectividad	Wi-Fi y microUSB a USB
Tipo de Wi-Fi	802.11b/g/n
Ranura para memoria microSD	No
Bocinas	No
Salida para audífonos	No

NOTAS:
(1) En cuanto al espacio necesario para almacenar un libro digital, considera que en promedio tienen un peso entre 1 MB y 3 MB, dependiendo si incluyen o no gráficos o fotos.
(2) Presenta un sistema que, mediante una pequeña tira de LED blancos, refleja un color blanco tenue sobre la pantalla.

IPAD MINI (MD531E/A)

Apple

Lo que la define

Es una tableta. Además de permitirte comprar y leer libros, podrás realizar todas las funciones propias de una tableta. Su pantalla es de LCD con retroiluminación LED.

Disponibilidad de libros

Catálogo amplio en inglés, modesto en español (pero con un rápido crecimiento) y disponible en otros idiomas. Su *app* iBook —para comprar y leer libros— es compatible con el formato *e-pub*. Con la aplicación Google Play Books —asociada a una cuenta o perfil que hayas creado en Google—, podrás leer libros adquiridos en Google Play.

Construcción

Muy ligera y delgada. La resolución de su pantalla de 7.9" es suficiente para reproducir texto bien definido. Tiene un cuidadoso ensamble de sus materiales, principalmente aluminio. En el mercado se ofrecen múltiples fundas para protegerla, pues su posterior no tiene un acabado antideslizante.

Facilidad de uso

Excelente. Los menús y funciones están en español y son fáciles de operar. La sensibilidad de respuesta de la pantalla táctil es muy buena y rápida. También ofrece diccionarios en idioma español, inglés, chino, alemán, entre otros.

Batería

Muy buena. Con el Wi-Fi activado te brinda 12 horas y, desactivándolo, 14. Si sólo leyeras libros en ella por una hora diaria, la autonomía es de aproximadamente dos semanas. Sin embargo, debido a que la puedes usar para muchas cosas, considera 10 horas de uso continuo.

Desventajas

Su pantalla ocasiona cierto nivel de fatiga visual si se le compara con un libro impreso en papel o la pantalla de un Kindle. Recomendamos ajustar la brillantez de acuerdo con la luz ambiente del lugar donde leas.

CARACTERÍSTICAS

Sistema operativo	iOS 7
Memoria interna	16 GB
Diseño	Tableta
Tamaño pantalla	7.9" (20 cm)
Resolución	1024 x 768
Retro-iluminación	LED
Peso	310 g
Dimensiones exteriores	200 x 135 x 7.1 mm

CONECTIVIDAD Y ACCESORIOS

Conectividad	Wi-Fi y conector propio USB
Tipo de Wi-Fi	802.11a/b/g/n
Ranura para memoria microSD	No
Bocinas	Sí
Salida para audífonos	Sí

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros, siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

GRAMMATA

PAPYRE 6.2

Lo que la define

Se trata de otro *reader*. Su pantalla es de tinta electrónica, pero sin iluminación lateral que se refleje, por lo que el contraste del texto es menor.

Disponibilidad de libros

Libros en formato *e-pub* que puedes adquirir en distintas tiendas en internet, incluyendo Google Play. La única desventaja es que no podrás sincronizar tu lectura con otros dispositivos, porque es necesario que emplees el programa Adobe Digital Editions para transferir tus libros al Papyre 6.2. No es compatible con libros a la venta en Amazon o en iTunes Store.

Construcción

Muy ligera y delgada. La resolución de su pantalla de 6" es apenas suficiente para reproducir texto definido. Los plásticos con que está armada se notan baratos, pero cumplen con un ensamble firme. La parte posterior presenta un acabado antideslizante.

Facilidad de uso

No es amigable. La navegación por páginas y menús mediante botones ubicados en la parte inferior de la pantalla es confusa. Se extraña un botón de "Home" para regresar a la pantalla principal. La sensibilidad de respuesta de la pantalla táctil es lenta. No te ofrece ningún diccionario como apoyo durante tu lectura.

Batería

Excelente. Presenta una autonomía muy similar a la del Kindle. Con una sola carga puedes usarla hasta por una semana con el Wi-Fi activado; y hasta seis u ocho desactivándolo (considerando una hora de lectura diaria).

Desventajas

Carece de iluminación lateral en su pantalla, por lo que en ambientes con poca luz su nivel de contraste no es tan bueno y la apariencia se percibe como grisácea (carece de un fondo blanco). Aunque es posible navegar en internet, es poco práctico por su lentitud y compatibilidad únicamente con artículos de texto en la red.

CARACTERÍSTICAS

Sistema operativo	Basado en Linux
Memoria interna	2 GB
Diseño	Reader
Tamaño pantalla	6" (15.2 cm)
Resolución	600 x 800
Retro-iluminación	No
Peso	201 g
Dimensiones exteriores	168 x 124 x 9.2 mm

CONECTIVIDAD Y ACCESORIOS

Conectividad	Wi-Fi y microUSB a USB
Tipo de Wi-Fi	802.11b/g
Ranura para memoria microSD	Sí
Bocinas	Sí
Salida para audífonos	Sí

NOTAS:
(1) En cuanto al espacio necesario para almacenar un libro digital, considera que en promedio tienen un peso entre 1 MB y 3 MB, dependiendo si incluyen o no gráficos o fotos.
(2) Presenta un sistema que, mediante una pequeña tira de LED blancos, refleja un color blanco tenue sobre la pantalla.

GALAXY TAB 2 DE 7” (GT-P3113)

Samsung

Lo que la define

Esta tableta permite —según la *app* que descargues— comprar y leer libros directamente, aunque también puedes pasar tus libros desde tu computadora; además, podrás realizar todas las funciones que te permite una tableta. Su pantalla es de LCD con retroiluminación LED.

Disponibilidad de libros

Una buena opción es tener tu cuenta en Google y adquirir tus libros en la tienda Google Play; o bien, con el programa “Kindle para Android” tendrás acceso a la tienda Amazon para descargarlos; también existen *apps* para leer el formato eBook de Adobe (*e-pub*). Sin embargo, no es compatible con los libros que se venden en iTunes Store.

Construcción

Pesada y no muy delgada. La resolución de su pantalla de 7” es suficiente para reproducir texto bien definido. Se nota un cuidadoso ensamble de sus materiales plásticos, pero su parte posterior se desliza fácilmente si no se sujeta firmemente.

Facilidad de uso

Muy buena. Los menús y funciones están en idioma español y son fáciles de operar. La sensibilidad de respuesta de la pantalla táctil es excelente y rápida.

Batería

Buena. Si sólo la usaras para leer libros por una hora al día, su autonomía duraría aproximadamente ocho días con o sin el Wi-Fi activado. Sin embargo, debido a que puedes realizar muchas acciones, considera ocho horas de uso continuo.

Desventajas

Su pantalla ocasiona cierto nivel de fatiga visual si se le compara con un libro impreso en papel o la pantalla de la Kindle. Recomendamos ajustar el brillo dependiendo del nivel de luz ambiente cada vez que leas.

CARACTERÍSTICAS

Sistema operativo	Android 4.1
Memoria interna	8 GB
Diseño	Tableta
Tamaño pantalla	7" (17.9 cm)
Resolución	1024 x 600
Retro-iluminación	LED
Peso	341 g
Dimensiones exteriores	198 x 123 x 10.5 mm

CONECTIVIDAD Y ACCESORIOS

Conectividad	Wi-Fi y conector propio USB
Tipo de Wi-Fi	802.11b/g/n
Ranura para memoria microSD	Sí
Bocinas	Sí
Salida para audífonos	Sí

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al **Teléfono del Consumidor** para suscribirte sin costo alguno. Llama al **5568 8722** desde el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

Precios mínimos y máximos de lámparas ahorradoras en las ciudades de México, Guadalajara y Monterrey

Recopilados del 27 al 31 de enero de 2014

Marca / Modelo / Descripción / Presentación	Ciudad de México y zona metropolitana				
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único
D'Calidad Chedraui / DC-SP-20W / Espiral. 20 w. Luz fría / Blister 1 pieza	$ 44.90	Chedraui (Mundo E / Universidad) / Súper Chedraui	$ 45.90	Chedraui (Coapa)	$ 44.90
GE / Energy Smart / Doble. 15 w. Luz cálida / Caja 1 pieza	$ 29.00	Walmart (Acoxpa / Eduardo Molina / Miramontes / Plaza Aragón / Universidad)	$ 29.17	Soriana	$ 25.00
GE / Energy Smart / Espiral. 13 w. Luz cálida / Caja 2 piezas	$ 85.50	Soriana (Consulado)	$ 107.00	Soriana Híper	$ 87.00
GE / Energy Smart / Espiral. 20 w. Luz fría / Caja 1 pieza	$ 64.00	Soriana (Consulado / Mixcoac / Perinorte)	$ 85.00	Superama (Valle Dorado)	$ 64.00
GE / Energy Smart / Espiral. 23 w. Luz fría / Caja 1 pieza	$ 32.00	Bodega Aurrerá (Pantitlán / Villa Coapa)	$ 99.00	Soriana (Consulado) / Soriana Híper	$ 32.00
Golden Hills / 3U / 13 w. Luz fría / Blister 1 pieza	$ 36.00	Comercial Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Rojo Gómez)	$ 36.80	Mega Comercial Mexicana (Arboledas)	-
Golden Hills / 3 F-13 / Espiral. 13 w. Luz fría / Blister 1 pieza	$ 40.00	Comercial Mexicana (Aragón / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Pilares / Rojo Gómez)	-	-	$ 40.00
Great Value / 3U / 15 w. Luz fría / Caja 1 pieza	$ 39.00	Walmart (Acoxpa / Eduardo Molina / Miramontes / Plaza Aragón / Universidad)	-	-	$ 39.00
Great Value / Espiral. 15 w. Luz fría / Caja 1 pieza	$ 49.00	Walmart (Acoxpa / Eduardo Molina / Miramontes / Plaza Aragón)	-	-	$ 49.00
Great Value / Espiral. 26 w. Luz fría / Caja 1 pieza	$ 60.00	Walmart (Acoxpa / Eduardo Molina / Miramontes / Pirules / Plaza Aragón / Plaza Oriente / Universidad)	-	-	$ 60.00
Osram / Dulux El Micro Twist / 20 w. Luz fría / Caja 1 pieza	$ 77.00	Walmart (Acoxpa / Miramontes)	$ 109.00	Soriana (Aragón / Consulado / Mixcoac) / Soriana Híper	$ 77.00
Osram / Dulux El Twist / 23 w. Luz fría / Caja 1 pieza	$ 65.00	Distribuidora Huser, Joma y Ro	$ 81.75	Soriana (Mixcoac)	$ 68.00
Osram / Dulux El Twist / 30 w. Luz cálida / Caja 1 pieza	$ 76.50	Econolighting	$ 97.00	Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Aragón / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Pilares / Rojo Gómez)	$ 89.00
Osram / Dulux El T / 15 w. Luz fría / Caja 1 pieza	$ 45.00	Bodega Aurrerá (Villa Coapa) / Walmart (Acoxpa / Miramontes)	$ 46.70	Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Pilares)	$ 45.00
Osram / Dulux Value El Twist / 13 w. Luz cálida / Caja 1 pieza	$ 38.00	Bodega Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Pilares / Rojo Gómez)	$ 52.00	Soriana (Consulado / Perinorte)	$ 38.00
Osram / Dulux Value El Twist / 23 w. Luz fría / Caja 1 pieza	$ 34.90	Bodega Aurrerá (Pantitlán)	$ 75.00	Soriana (Consulado / Aragón)	$ 34.90
Osram / Duluxstar Twist / 13 w. Luz fría / Blister o caja 2 piezas	$ 105.00	Walmart (Acoxpa / Miramontes / Pirules / Universidad)	$ 125.00	Soriana (Aragón / Consulado) / Soriana Híper	$ 100.00
Osram / Circolux El / 22 w. Luz fría / Caja 1 pieza	-	-	-	-	$ 63.55
Osram / Lunapet El / 22 w. Luz fría / Caja 1 pieza	$ 61.00	-	$ 75.00	Soriana Híper	$ 61.00
Philips / Mini Twister / 23 w. Luz fría / Caja 1 pieza	$ 39.00	Electro Evolución Lumínica	$ 55.00	Soriana (Aragón / Perinorte)	$ 50.95
Philips / Mini Twister / 26 w. Luz fría / Blister 1 pieza	$ 95.00	Hergar Comercializadora Eléctrica y Ferretera	$ 124.00	Soriana Híper	$ 99.90
Soriana / Espiral / 15 w. Luz cálida / Caja 1 pieza	$ 36.00	Mercado Soriana (Av. Central)	$ 39.00	Soriana (Consulado / Perinorte) / Soriana Híper	$ 39.00
Soriana / Circular / 22 w. Luz fría / Caja 1 pieza	$ 62.00	Mercado Soriana (Av. Central) / Mercado Soriana Express / Soriana (Consulado / Mixcoac) / Soriana Híper	$ 62.50	Soriana (Aragón)	$ 62.00

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: Puedes solicitar las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo **quienesquien@profeco.gob.mx**

Guadalajara			Monterrey			
Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Chedraui (Vallarta)	$ 45.90	Chedraui	-	-	-	-
Soriana (Cordilleras)	$ 34.00	Soriana (Río Nilo)	$ 25.00	Soriana (Lincoln / Cumbres / Miguel Alemán)	$ 34.00	Soriana (Central / Galerías / La Fe / Los Ángeles / San Nicolás)
Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper / Soriana Súper (Del Bosque)	$ 109.00	Soriana	$ 88.00	Soriana (Lincoln / Mitras / Vallarta) / Soriana Híper (Miguel Alemán)	$ 104.00	HEB (Escobedo / Hacienda Los Morales / Lincoln / Gonzalitos) / Walmart (La Fe / Las Torres / Lincoln / San Nicolás)
Soriana (Cordilleras / Río Nilo) / Soriana Híper	$ 74.00	Superama (Unidad Rubén Darío) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero / Revolución / Vallarta)	$ 64.00	Soriana (Central / La Fe / Lincoln / Los Ángeles / Mitras / Santa Cecilia) / Soriana Híper (Miguel Alemán)	$ 89.00	Low's
Bodega Aurrerá (Arboledas / Atemajac)	$ 92.00	Soriana Súper (Del Bosque)	$ 32.00	Bodega Aurrerá (Félix Galván / Fresnos / Topo Chico)	$ 99.00	Soriana (Santa Cecilia)
-	-	-	-	-	-	-
Comercial Mexicana (Mega Mercado)	-	-	-	-	-	-
Walmart (Revolución / Vallarta)	-	-	$ 39.00	Walmart (Escobedo Nte. / La Fe / San Nicolás)	-	-
Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero / Vallarta)	-	-	$ 49.00	Walmart (La Fe / Las Torres / Lincoln / San Nicolás)	-	-
Superama (Unidad Rubén Darío) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero / Revolución / Vallarta)	-	-	$ 60.00	Walmart (Escobedo Nte. / La Fe / Las Torres / Lincoln / San Nicolás)	-	-
Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero / Vallarta)	$ 109.00	Soriana (Río Nilo) / Soriana Híper	$ 77.00	Walmart (Escobedo Nte. / La Fe / Las Torres)	$ 109.00	Soriana (Central / Galerías / Las Torres / Lincoln / San Nicolás) / Soriana Híper (Cumbres)
Bodega Aurrerá (Arboledas / Atemajac) / Chedraui	$ 76.50	Comercial Mexicana (Mega Mercado)	$ 59.00	Low's	$ 90.00	Soriana (Central / Galerías / San Nicolás)
Bodega Aurrerá (Arboledas / Atemajac) / Walmart (Niño Obrero)	$ 98.75	Soriana (Cordilleras)	$ 89.00	Bodega Aurrerá (Félix Galván / Fresno / Topo Chico) / Walmart (La Fe / Miguel Alemán)	$ 99.75	Soriana (Lincoln)
Bodega Aurrerá (Arboledas / Atemajac) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero / Revolución / Vallarta)	$ 46.70	Comercial Mexicana (Mega Mercado)	$ 45.00	Bodega Aurrerá (Topo Chico)	-	-
Comercial Mexicana (Mega Mercado)	$ 52.00	Soriana	-	-	-	-
Bodega Aurrerá (Arboledas / Atemajac)	$ 75.00	Soriana (Cordilleras / Río Nilo)	$ 37.00	Walmart (Miguel Alemán)	$ 75.00	Soriana (San Nicolás) / Soriana Híper (Cumbres / Miguel Alemán)
Soriana (Río Nilo)	$ 125.00	Soriana Híper	$ 100.00	Soriana (La Fe)	$ 125.00	Soriana (Central / Lincoln / San Nicolás) / Soriana Híper (Cumbres / Miguel Alemán)
IMSS (Centro Médico)	$ 84.00	Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper	$ 64.05	IMSS	$ 84.00	Soriana (Central / Galerías / Los Ángeles / Mitras / San Nicolás / Santa Cecilia / Vallarta) / Soriana Híper (Cumbres / Miguel Alemán)
Bodega Aurrerá (Arboledas / Atemajac)	$ 74.40	Comercial Mexicana (Mega Mercado)	$ 55.00	Soriana (Vallarta)	$ 69.00	Low's / Soriana (Lincoln / Mitras) / Soriana Híper (Miguel Alemán) / Walmart (Escobedo Nte. / La Fe / Las Torres / Lincoln / Miguel Alemán / San Nicolás)
Chedraui	$ 55.00	Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper	$ 39.90	HEB Gonzalitos / Mi Tienda del Ahorro (Cabezada)	$ 55.00	Soriana (Central / Galerías / San Nicolás)
Chedraui (Vallarta) / Súper Chedraui (Ávila Camacho)	$ 116.50	Soriana	$ 99.00	Soriana (Aztlán)	$ 115.00	The Home Depot
Soriana (Cordilleras / Río Nilo) / Soriana Híper	-	-	$ 39.00	Soriana (Central / La Fe / Lincoln / Los Ángeles / Mitras / San Nicolás / Santa Cecilia / Vallarta)	-	-
Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper	-	-	$ 62.00	Soriana (Aztlán / Central / Galerías / La Fe / San Nicolás / Santa Cecilia / Vallarta)	-	-

José Luis Duval

Tenor

Entrevista: Judith Sánchez / Fotografía: José Hernández

EN ESCENA

Rodolfo en
La Bohème

Pinkerton en
Madame Butterfly

Duke en
Rigoletto
Alfredo en
La Traviata
Cavaradossi en
La Tosca
Radamés en
Aída

¿Qué tan cara es la cultura en México en comparación con otros países?
Mucho. Por ejemplo, cuando viajo a Argentina compro libros, porque allá valen la tercera parte menos de lo que cuestan aquí. En México los libros son caros por el papel, el *copyright* y... ¿o por qué?, no lo sé.

¿Su alto costo ha modificado tus hábitos de consumo de libros y música?
Definitivamente. A mí me gusta comprar libros. Muchos de los que tengo los compré fuera de México; a dólar con tres centavos. También ya no los compro físicamente, sino por internet. Así ya no debo cargar cinco o seis kilos de libros durante mis viajes. En cuanto a la música, ya no tienes que ir a la tienda: ahora aprietas un botón y listo. En lo personal, compro en línea y luego lo quemo; me ayuda a no acumular cosas y cosas.

Por lo general, la ópera está asociada con la clase pudiente. ¿Es así?
En México, creo, no está muy cerca de la población. No estamos acostumbrados a tenerle amor a la cultura, aunque creo que eso obedece más a un factor económico. La ópera es un espectáculo muy caro debido a su realización, pero se puede llevar al pueblo.

¿Qué mueve al público a escuchar ópera?
Vivir emociones. Hay quienes dicen que van porque están solos, aburridos, o no tienen nada mejor que hacer, pero creo que en realidad van a divertirse; a llorar sabroso. Y sobre todo, a oír buenas voces.

¿Por dónde debe empezar quien le gusta la ópera y desea conocer más de este género?
YouTube es una maravilla. Creo que es un invento que cambió la manera de ver la televisión y acercar la cultura. Uno puede ver cualquier cantidad de óperas gratis, las veces que lo desee.

¿Qué es lo que hace falta para que la ópera llegue a más consumidores?
Por no ser conocida, no puede ser apreciada. Entonces, sería fantástico que usáramos la tecnología y se compartieran extractos en las colonias, en los barrios. Es la responsabilidad del artista: dar a conocer lo que hacemos a través de distintos medios. De ahí la importancia de la promoción.

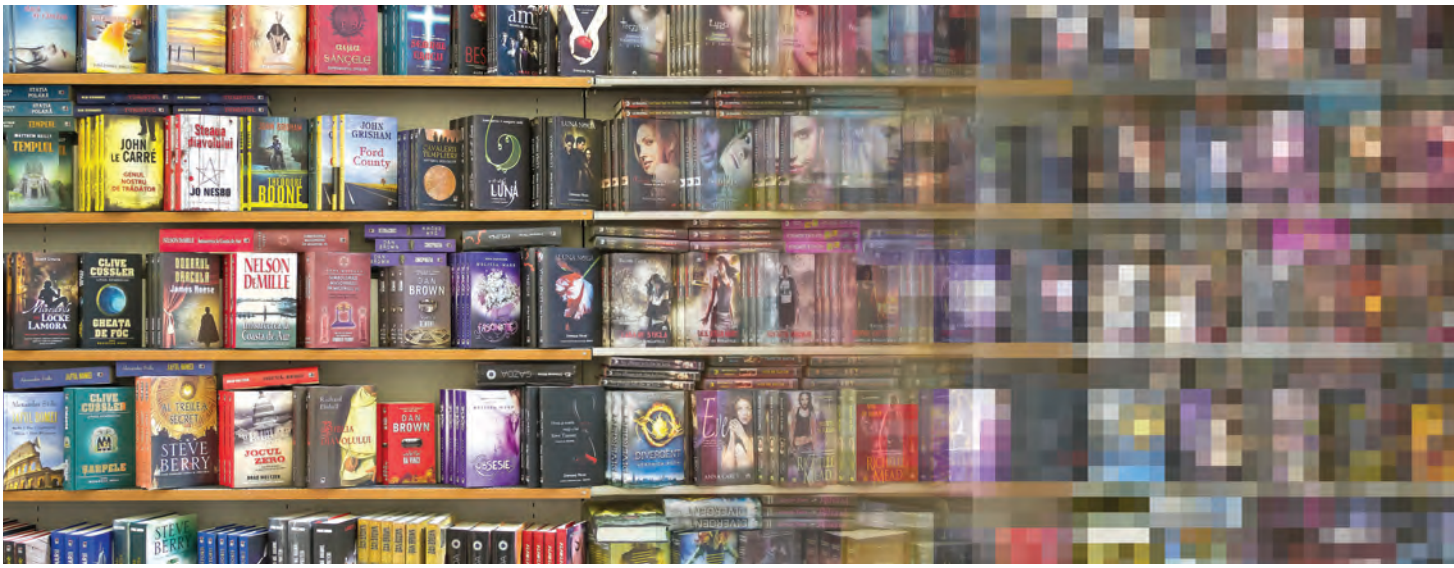
Vemos que una de tus pasiones, además de la ópera, son los libros. Dame algunos títulos de tus favoritos.
Vas a decir que ya saqué el cobre, pero me gusta *Picardía mexicana* —déjame decirte que es la obra más vendida después de la Biblia—, porque es parte de nuestra cultura, lo que nos diferencia como mexicanos. *Anti Historia de México*, de Raúl Bringas, y muchos otros, pero con tantos libros de repente te saturas.

¿Cómo eres como consumidor?
Soy muy *picky* en lo que compro, y adquiero únicamente lo necesario. Cuando estoy fuera de México compro artículos, no caros, de a dólar, pero bonitos y útiles.

¿Compras por estado de ánimo o por *marketing*?
Mmm... no. Aprovecho los precios de cosas que me pueden ser útiles. Y en cuanto a las marcas, desde chamaco no me he dejado influenciar por ellas. Creo que debemos enseñarles a los hijos que no valen por la marca que visten o calzan, sino por lo que saben y hacen.

En tu opinión, ¿qué debemos hacer para ser consumidores responsables?
Hacer una lista de prioridades. Comprar alimentos básicos como el huevo, la leche normal y tortillas; dejar de lado los juguitos, lechitas de sabores y demás alimentos más caros. Debemos adecuarnos a lo que hay, no endeudarnos: debemos vivir de acuerdo con nuestros ingresos. También identificar las tiendas con precios más accesibles, como las de UNAM e ISSSTE. A mí me ha funcionado ahora que tomé la Tesorería de la ANDA, ya que con poco debo de hacer mucho. Además, a veces, como consumidores, somos muy distraídos. Hay que checar que el producto realmente sea como dice en el aparador y luego comprarlo.

Tenor mexicano que se ha presentado en algunos de los mejores teatros de México, América del Sur, Estados Unidos y Europa. A lo largo de su trayectoria ha destacado tanto en la ópera como en la zarzuela, sin por ello privarse de incursionar también en la música vernácula.



Librerías: su nuevo "papel"

Por: Marco Menéndez

A estas alturas, la discusión sobre si el libro impreso morirá a manos del digital parece yerma. Resulta más interesante el replanteamiento del papel de las librerías no sólo para adaptarse a la tendencia digital, sino para aprovecharla.

Otrora el paraíso borgiano, la librería como lo conocíamos transita una revolución. El crecimiento exponencial del libro digital augura un futuro poco prometedor para este recinto, pero si desaparecerán devoradas por la venta de libros en línea y los innovadores *e-readers*, es arriesgarse a una discusión interminable y, por lo mismo, baladí. De igual forma, si el libro en papel y en formato electrónico convivirán durante poco o mucho tiempo, tampoco parece ser una pregunta capital. Habrá quien aprecie la lectura del objeto físico, con sus matices románticos que involucran el olor de la tinta, la textura del papel o la simple experiencia de lo material sobre lo incorpóreo. Lo que parece evidente, mas no por ello lugar común, es que las librerías habrán de transformarse. Incluso, ya muchas han empezado a hacerlo. Ahora es habitual que una librería tenga su página en internet, desde donde se pueda consultar el catálogo de libros y hasta comprarlos, ya sea en formato físico o digital. Las editoriales, por su parte, ya han comenzado a digitalizar sus títulos, ¿por qué, entonces, no habría de digitalizarse el espacio que nos ocupa?

Gutenberg revisitado

Parece ineludible que las librerías se adapten a la tendencia digital no solamente para sobrevivir, sino para ofrecer a los consumidores posibilidades y experiencias de compra y consulta que complementen las que ofrece el mundo *online*. Dadas las ventajas que brinda la era tecnológica, para atraer clientes —y lectores— ya no será suficiente con reorganizar la mesa de novedades.

Suena a especulación prever cuál será el futuro de las librerías, pero una reciente reunión de agentes, mercadólogos, editores, impresores y autores en una de las librerías más grandes de Londres, arrojó algunas ideas. Muchos sugirieron transformar la atmósfera, para convertir la librería en un lugar cómodo, abierto a la lectura íntima y relajada, con espacios destinados a conferencias, e incluso consideraron imprescindible un bar y una barra de café.

Sin duda, las librerías habrán de celebrar el libro en todas sus formas: físico, digital, usado o de autoedición.

LIBROS AL CUADRADO

Mientras que en Estados Unidos las ventas en formato electrónico representan casi 30% de la industria editorial, en nuestro país aún no se cuenta con cifras; sin embargo, la Cámara Nacional para la Industria Editorial Mexicana estimó que la venta de libros electrónicos en el país representó 1% durante 2013.

Sirva de ejemplo el Fondo de Cultura Económica, que actualmente tiene un catálogo de 600 títulos en formato electrónico, con ventas que oscilan entre los 60 mil y 70 mil pesos; augurando una venta de 180 mil pesos en 2014, y superior a 400 mil pesos para el periodo 2016-2017.

La librería Gandhi, por su parte, cuenta con un catálogo de 62 mil libros electrónicos en línea; en tanto que la tienda más grande en la red, Amazon, recién llegada al mercado mexicano, tiene un acervo de alrededor de 70 mil obras en español, disponibles en la Kindle Store.

Cabe mencionar que este año se estima que la venta de libros electrónicos en el mundo supere, por primera vez, la de papel, con 47 millones de unidades vendidas en todo el orbe.

EL FUTURO DEL LIBRO DIGITAL

Como si no fuera suficientemente revolucionaria la transición al libro electrónico, los desarrolladores, editores y programadores trabajan para llevarlo más allá. La cuestión no es si el *e-book* transformará nuestra forma de leer, sino qué nuevas posibilidades hay para una realidad que se nos impone: la superación de los límites entre lo físico y lo digital.

El reinado de la literatura visual. Experimentación con formatos con movimiento (como lo ha trabajado Madefire), "lienzos infinitos" (desarrollado por Marvel Comics), periodismo visual (caso de la revista Symbolia), libros multilenguaje (como el cómic Dum Dum Warriors), infografías animadas y multidimensionales, que pueden descargarse de Google Play o de iTunes Store.

En cualquier idioma. Pronto, los programas de reconocimiento de textos y de traducción simultánea estarán disponibles, eliminando la espera de ediciones traducidas.

Sin fronteras. Cruce de la historia o del mundo de la historia entre diferentes plataformas y medios: del libro al cine, a la televisión, a las redes sociales. Se trata de una experiencia caleidoscópica del libro.

***Crowdfunding* a gran escala.** El financiamiento colectivo será la columna vertebral en la producción de los pequeños editores e impresores, facilitando la inversión y dando mayor seguridad a los lectores.

Más realidad. El acceso a lentes de realidad aumentada podría lograr reconocimiento de lectura para superponer contenidos, multimedia, hipervínculos o anotación de textos, mezclando la lectura física y la digital.

Librerías como foros. Estos espacios transitarán hacia lugares que brinden más opciones, como cafeterías, centros de reunión de la comunidad, lecturas, exposiciones, con servicios de impresión bajo demanda (como la Espresso Book Machine).

Fuentes

· Alejo Santiago, Jesús. (13 de septiembre de 2013). "Libro digital en México: crecimiento exponencial". Milenio.com. Consultado el 12 de febrero de 2014, en http://www.milenio.com/cultura/Libro-digital-Mexico-crecimiento-exponencial_0_152984936.html

· Celaya, Javier. (Abril de 2013). "El futuro de las librerías en la era digital". La Gaceta del Fondo de Cultura Económica. No. 508. [PDF]. Consultado el 12 de febrero de 2014, en http://www.fondodeculturaeconomica.com/subdirectorios_site/libros_electronicos/Gacetas/abr_2013/index.html

· G. D. (27 de febrero de 2013). "The future of the bookstore. A real cliffhanger". The Economist. Consultado el 12 de febrero de 2014, en http://www.economist.com/blogs/prospero/2013/02/future-bookstore

· Publishing Technology. (30 de julio de 2013). "Year-on-year ebook sales fall for the first time, says Nielsen Research". Publishing Technology. Consultado el 12 de febrero de 2014, en http://www.publishing-technology.com/2013/07/year-on-year-ebook-sales-fall-for-the-first-time-says-nielsen-research/

· Salkowitz, Rob. (17 de enero de 2014). "The Future of Reading: 10 Trends for 2014 and Beyond". Publishers Weekly. Consultado el 12 de febrero de 2014, en http://www.publishersweekly.com/pw/by-topic/industry-news/publisher-news/article/60700-the-future-of-reading-10-trends-for-2014-and-beyond.html

¿Prohibido comer pastelitos?

Si eres un goloso irremediable —y ya leíste nuestro estudio de calidad de pastelitos empacados—, te interesará la opinón de Alejandro Hidalgo sobre su consumo. Si aprendes a elegir y a moderarte, tienes opciones.

Alejandro Hidalgo Ponce es médico internista intensivista, expresidente de la Asociación Mexicana de Nutrición Clínica y Terapia Nutricional, y actualmente es jefe editor de la revista *Nutrición Clínica*.

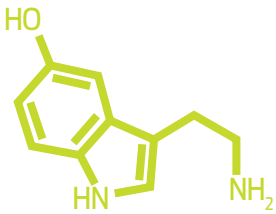
Los pastelitos y el pan dulce suelen ser muy baratos, además de presentarse con características innovadoras como el sabor, color y durabilidad, que los hacen muy atractivos tanto para niños y adolescentes como para adultos. Esto ha repercutido, definitivamente, en la epidemia de sobrepeso y obesidad en México.

Hoy incluso se ofrecen en presentaciones que pretenden ser "más saludables", como los bajos en grasas o en carbohidratos, altos en fibra o adicionados con otros nutrimentos, a los que llamamos "funcionales". Sin embargo, a pesar de estas versiones reducidas o adicionadas, continúan contribuyendo a las tasas de sobrepeso, obesidad y enfermedades relacionadas. Esto debido a que no deben formar parte de la alimentación diaria, y cuando se consuman, habrá que quemar las calorías que aportan.

Un aporte de energía alto

Hay que tener presente que el valor nutricional de estos productos es muy variado y depende de los ingredientes y cantidades que hayan sido utilizadas en su elaboración. Por ejemplo, un hojaldre puede estar cubierto de azúcar o chocolate, o relleno de mermelada, crema, queso o merengue, cada uno con aportes calóricos e ingredientes distintos; algunos panes no son horneados sino fritos, como los churros o las donas, por lo que, en tal caso, la calidad nutricional dependerá del tipo de grasa utilizada: aceite vegetal, grasas hidrogenadas, manteca o mantequilla —sin dejar de lado si contiene huevo, que también aporta colesterol—. En este tipo de productos la grasa aporta de 13 a 43% de las calorías totales.

Es un hecho que el valor calórico de los pastelitos y el pan dulce es alto: entre 300 y 560 kcal por cada 100 g de producto; y es que los hidratos de carbono provenientes del azúcar y de la harina aportan de 37 a 79% de las calorías totales del producto.



DULCE ADICCIÓN

Seguro has experimentado el poder adictivo de los carbohidratos. Este fenómeno se debe a los mecanismos neurológicos que se desencadenan al ser asimilados por el organismo, como el incremento en la liberación de serotonina, una hormona que nos hace sentir felices, pero que cuando su producción se interrumpe detona la compulsión por comer más azúcares y harinas refinadas.

Su densidad no es el único criterio...

Últimamente se ha difundido mucho el concepto de densidad energética, suponiendo que al clasificar los alimentos por la cantidad de calorías que aportan por cada 100 g de producto, el consumidor podrá evaluar si es o no adecuado para su dieta. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la densidad energética de los panes y pastelitos —o de cualquier otro alimento— no necesariamente es nociva para la salud si la calidad del producto se mejora al incorporar en su preparación ingredientes benéficos sobre una o varias funciones específicas en el organismo, al mejorar la salud y el bienestar o reducir el riesgo de enfermar. Algunos de ellos son:

a. Frutos secos —nuez, almendra, cacahuate, piñón, etcétera— que aportan grandes cantidades de ácidos grasos mono y poliinsaturados, que son cardio-protectores porque disminuyen el colesterol total, la presión sanguínea y mejoran el control del metabolismo de la glucosa en diabéticos. Las almendras, por ejemplo, aportan ácidos grasos w-3, cuya función es disminuir los triglicéridos y controlar procesos inflamatorios a nivel celular.

b. La fibra aumenta la sensación de saciedad, disminuye la absorción del colesterol y promueve la salud intestinal al formar heces más suaves y mejor formadas.

c. Sustituir parcialmente la harina con salvado de avena o arroz; aumentar el volumen del producto con muesli (mezcla de cereales, frutos secos y frutos deshidratados), hojuelas de trigo integral o salvado sin procesar; o bien, añadir amaranto, que aporta proteínas.

d. El consumo moderado de chocolate (no más de 25 g al día), por contener flavonoides, ayuda a disminuir la presión arterial, sobre todo en personas mayores de 50 años. Pero para obtener este beneficio hay que consumir chocolate que sea más de 70% cocoa.

e. Los arándanos, moras, uvas y todos los frutos muy rojos, púrpuras o azules, proporcionan polifenoles, sustancias que protegen de la oxidación celular que se presenta en las cardiopatías, el cáncer y la diabetes.

A final de cuentas, el daño está en el abuso y en los hábitos: los pastelitos —o cualquier alimento de alta densidad energética— pueden incluirse en la dieta si es de manera eventual, no para consumo diario; y la actividad física disminuye el probable efecto negativo de consumir pastelitos de forma esporádica.

EDUCA Y PREMIA CON BUENOS HÁBITOS

La educación nutricional viene del hogar, a través de ella se pueden modificar radicalmente las decisiones alimenticias. Considera las implicaciones emocionales que los alimentos ejercen en la dinámica familiar o en el pensamiento individual, si se utiliza la comida; el pastelito como premio puede convertirlo en objeto de chantajes o en el alivio ante algún problema.

MÉXICO

EL TRÁFICO COMO INVENCIÓN

Emprendedores mexicanos han hallado la manera de aprovechar el pesado tránsito vehicular y peatonal de las ciudades, con el fin de generar energía. La tecnología consiste en rampas hechas a base de polímeros que se elevan 5 centímetros por encima del asfalto, para luego enviar la presión a unos muelles; el aire producido viaja a un tanque donde es comprimido y relanzado a una turbina generadora de electricidad. Aún en fase de patente, este invento mexicano podría traducirse en energía sustentable a un bajo costo de producción.

Fuente: Inhabitat

UN MUNDO MEJOR

La red C40 y la empresa Siemens han elegido a las diez ciudades líderes en transporte urbano, medición y planeación de emisiones de carbono, construcciones con eficiencia energética, calidad de aire, energías verdes, adaptación y tolerancia, comunidades sustentables, programas de cero desechos, infraestructura inteligente y desarrollo económico y financiero. Éstas urbes lideran el cambio hacia un mundo más sustentable.

1
Singapur

Sistema de Transporte Inteligente

2
Melbourne

Programa de Edificios Sustentables

3
Nueva York

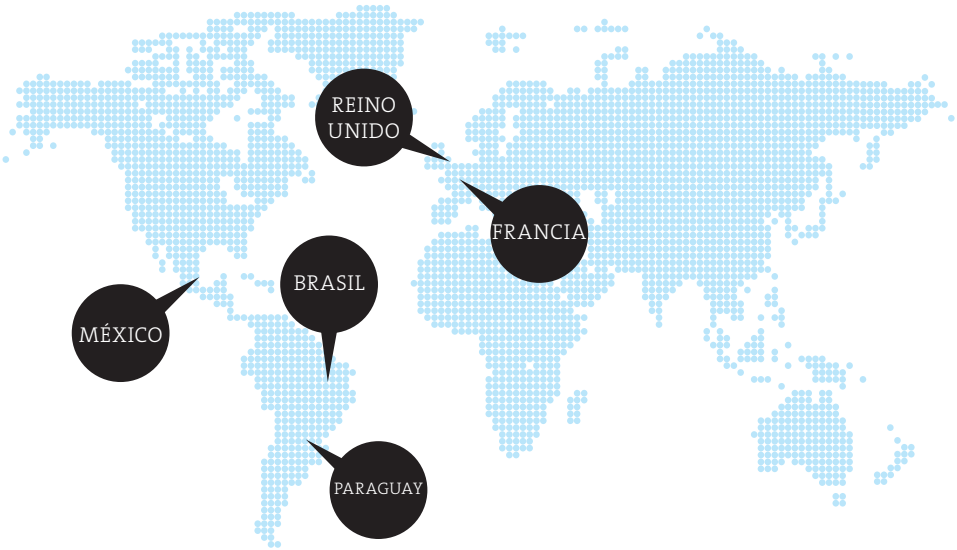
Una Nueva York más fuerte y tolerante

4
Copenhague

Plan Climático CPH 2025

5
Tokio

Programa de Límites Máximos y Comercio de Carbono



PARAGUAY
METROBÚS PARA TODOS

Para muchos, es el momento de Latinoamérica, y Paraguay no es la excepción. Con una inversión de 212 millones de dólares (más de 2 mil 700 millones de pesos), las autoridades paraguayas han dado luz verde al proyecto de metrobús eléctrico en Asunción, aunado a la restauración del casco urbano de la capital y la modernización de las oficinas del Estado, ubicadas en el centro. El sistema de transporte contará con carriles exclusivos y paradas cada 500 o 600 metros.

Fuente: El Sol Online

BRASIL
CIUDADANÍA CREATIVA

Con el fin de hacer de Río de Janeiro un lugar más integrado, inteligente y colaborativo, la plataforma de financiación colectiva Benfeitoria lanzó una convocatoria para que la población remitiera ideas de mejora municipal en una de las 12 áreas, que incluyen innovación, ciudadanía, inclusión social, salud, arte, cultura o educación. Las ideas serán votadas y la mejor de cada categoría será implementada a partir de este mes; se pondrá en marcha en toda la ciudad. Esto, no cabe duda, es participación.

Fuente: Rio+

FRANCIA
MANERAS POR MONEDAS

A veces podemos ser muy descorteses con los dependientes y empleados. Por eso, el café La Petite Syrah, en Niza, Francia, ha introducido un sistema de pago el cual hace que los clientes poco considerados paguen más por su café, que aquellos que tratan a los empleados con respeto. Las opciones incluyen: "Hola, me da un café, por favor", para pagar 1.40 euros (casi 25 pesos); "Me da un café, por favor", para pagar 4.25 euros (75 pesos); y "Me da un café", para pagar 7 euros (más de 120 pesos).

Fuente: La Petite Syrah

REINO UNIDO
A FAVOR DEL EXCESO

Hay innumerables productos que no llegan a los estantes de los supermercados, porque no cumplen los altos estándares de calidad, ya sea por empaques defectuosos o productos casi caducos. Por esta razón, en Reino Unido se ha creado la primera Community Shop (Tienda Comunitaria), con el fin de ofrecer todos estos productos con descuentos de hasta 70%, disponibles sólo para 500 miembros de la tienda que deben probar que reciben asistencia social por parte del gobierno.

Fuente: Community Shop

82% *de los* ***consumidores globales cree*** *que las* ***compañías recopilan*** *demasiada* ***información*** *relativa a los clientes.*

Adobe, junio de 2013

6 San Francisco

Programa de Cero Desechos

7 Bogotá

TransMilenio + E-taxis

8 Ciudad de México

ProAire

9 Múnich

100% Poder Verde

10 Río de Janeiro

Morar Carioca

Registro Público para Evitar Publicidad

Si **no quieres recibir llamadas publicitarias** a tu casa, oficina o celular, **inscribe tus números en el RePEP**.

- En el DF, Guadalajara y Monterrey, marca al **9628 0000**, o al **01 800 962 8000** en el resto del país, las **24 horas**, los **365 días** del año.
- Si pasados **30 días** de estar inscrito, una empresa vuelve a llamarte, denúncialo al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** en el DF y zona metropolitana, o **01 800 468 8722** en el resto del país.
- Tú decides de quién quieres recibir publicidad, **Profeco** te respalda.

REGISTRO PÚBLICO PARA EVITAR PUBLICIDAD

LA PRIVACIDAD ES TU DERECHO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Asimetría informacional en alimentos

El ingrediente secreto

No todos tenemos un doctorado en nutrición, pero todos tenemos que comprar alimentos. La inmensa mayoría de nosotros sabe leer, pero pocos entienden lo que dicen las etiquetas de los alimentos.

Por: Víctor Villalobos

Hace muchos años, platicaba en un taxi sobre la grasa trans y lo dañino que es para la salud. La persona que viajaba conmigo no creía lo que escuchaba: tras oír que este tipo de grasa es aun más mala que el colesterol y la grasa saturada, que tapa las arterias del corazón y altera nuestra producción de hormonas —entre otras "maravillas"—, se animó a decir: "Eso no es cierto, si ese ingrediente fuera tan malo como dice, ya lo habrían prohibido las autoridades".

Era el año 2001. Para ese entonces, en Dinamarca y Canadá ya se había propuesto restringir o eliminar la grasa trans de los productos alimenticios. Después de 13 años, a pesar de que científicamente no existe duda de su efecto dañino en el cuerpo humano, tanto en México como en Estados Unidos, aún es legal vender y utilizar grasa trans para producir alimentos.

Asimetría informacional en alimentos

No todos los ingredientes que se pueden usar legalmente en un producto alimenticio son saludables. Actualmente, en el mercado de alimentos, los consumidores poseen menos información que los productores para tomar decisiones en cuanto a qué alimentos o ingredientes comprar. En teoría económica esto se conoce como asimetría informacional. Mientras que un productor sabe exactamente qué produce y por qué utiliza ciertos métodos al producir un alimento, el consumidor no sabe qué hay en un alimento, ni por qué sería bueno o malo consumirlo. Este fenómeno no sólo afecta a los consumidores "de a pie", también a muchos restauranteros y productores de alimentos que compran sus ingredientes a otras compañías, sin saber cuáles pueden ser dañinos para la salud y terminarán afectando a sus clientes.

¿Existe una forma más fácil de prevenir a la población sobre alimentos con ingredientes que no son seguros? Sí. Como ya vimos, no todos los ingredientes que son legales son saludables. Debería haber alguna manera fácil de identificar los productos que sí son saludables de los que no lo son.

En los últimos años, en varios países se ha propuesto agregar al etiquetado de alimentos un símbolo, calificación o señalamiento en la parte frontal del producto. Este símbolo permitiría al consumidor saber si un producto, además de cumplir normas oficiales y legales, pasa ciertas normas nutricionales. Éste es el etiquetado frontal al que nos referíamos al principio del artículo.

Por ejemplo, en Inglaterra se propuso usar las luces del semáforo para indicar si "le paramos" (rojo), "comemos con advertencia" (amarillo) o "comemos libremente" (verde) un alimento. Así, de un vistazo, los consumidores pueden decidir si su producto favorito pasa estas normas nutricionales básicas.

En Nueva Zelanda y Australia se ha propuesto algo similar.

Un programa un poco diferente es el que se usa en varios países escandinavos como Noruega, Suecia y Dinamarca. En él se presenta un símbolo en forma de cerradura. Si el símbolo es verde, se trata de un producto que, dentro de su categoría, es bastante saludable. Por el contrario, si está oscuro, significa que no pasa el control de calidad nutricional.

En los últimos años, se ha discutido en México el uso de un etiquetado frontal de alimentos —con colores o símbolos— que indique cuáles opciones son más saludables. Desafortunadamente, el gobierno, las empresas productoras y organizaciones de consumidores no se han puesto de acuerdo. Sea cual sea la propuesta que surja, hay varias maneras de ver si el etiquetado funciona o no.

La primera prueba de fuego para todo etiquetado de alimentos es lograr que las personas compren y consuman alimentos más saludables dentro de cada categoría. Si el etiquetado logra orientar a las personas en ésta y otras grandes complicaciones alimentarias, habrá logrado parte de su cometido.

La segunda prueba de fuego es lograr orientar a la industria para producir alimentos más saludables. En términos económicos, el mercado de alimentos —la oferta y demanda— ha fallado en producir el mayor beneficio para la sociedad. La historia no perversa es que las compañías comenzaron a producir alimentos con más azúcares, grasas y aditivos, porque se vendían mejor; las personas dejaron de comprar alimentos más saludables porque dejaron de encontrarlos y de exigirlos por ignorancia. Se formó un círculo vicioso debido a la asimetría informacional. El etiquetado debería intentar romper este círculo vicioso. Si un alimento tiene un logo donde se diga que es una opción saludable, potencialmente atraerá más ventas que los que no lo tienen. A su vez, esto debería motivar a la industria a producir más alimentos con ese logo. Esperemos que cuando se proponga un etiquetado frontal de alimentos para el mercado mexicano, nos ayude a entender cuáles alimentos es más saludable comer.

En la actualidad, no entendemos qué estamos comiendo, tal y como lo sabían nuestros bisabuelos: ¿es bueno que las galletas tengan grasa parcialmente hidrogenada?, ¿debería preferir las verduras enlatadas a las congeladas?, ¿es mejor tomar una "bebida láctea" que una leche? Mi respuesta a todas estas preguntas es no. Un etiquetado frontal debería ayudar a responder muchas de ellas de una manera práctica. Para responder las demás, al menos deberíamos tener acceso a la información necesaria.

¿Confiar o no confiar?*

2 de cada 3
entrevistados alrededor del orbe cree que las aseveraciones nutricionales de los productos no son confiables, o sólo en ocasiones.

33%
cree que las indicaciones calóricas son ciertas.

80%
de los consumidores piensa que las afirmaciones "fresco" o "bueno para el corazón" no son creíbles o solamente en ocasiones.

22%
de los entrevistados en Latinoamérica cree que las aseveraciones relacionadas con la salud son confiables.

59%
de los consumidores alrededor del mundo afirma tener dificultad para entender las etiquetas nutricionales.

Algunas veces, por falta de información, o por no comprenderla a cabalidad, consumimos ingredientes que pueden perjudicar nuestra salud. Éstos son algunos** que se encuentran en el "ojo del huracán". La próxima vez que vayas de compras, presta atención a las etiquetas.

▶ **Aceites hidrogenados:** son el resultado de calentar aceites sanos a mil grados centígrados para convertirlos en conservadores. Comerlos es comparable a consumir un plástico líquido.

▶ **Glutamato monosódico:** es un saborizante natural sin valor nutricional. El glutamato es un derivado de maíz, melaza o trigo que es desglosado hasta convertirlo en un cristal. Algunas investigaciones afirman que podría causar desórdenes neurológicos.

▶ **Jarabe de maíz rico en fructosa:** está hecho de maíz genéticamente modificado, y su consumo se le asocia con resistencia a la insulina, diabetes, hipertensión y aumento de peso.

▶ **Benzoato de sodio:** se convierte en un veneno cancerígeno cuando se combina con ácido ascórbico. Suele aparecer en alimentos *light*.

PODEMOS USAR LA INFORMACIÓN QUE YA VIENE EN LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS PARA HACER MEJORES COMPRAS

Fuentes:
* Frighetto, Jennifer. (24 de enero de 2012). "Fifty Nine Percent of Consumers Around the World Indicate Difficulty Understanding Nutritional Labels". Nielsen. Consultado el 12 de febrero de 2014, en http://www.nielsen.com/content/corporate/us/en/press-room/2012/fifty-nine-percent-of-consumers-around-the-world-indicate-diffic.html
** Torres, Marco. (4 de marzo de 2013). "20 Ingredients To Memorize and Avoid In Any Food You Consume". Waking Times. Consultado el 13 de febrero de 2014, en http://www.wakingtimes.com/2013/03/04/20-ingredients-to-memorize-and-avoid-in-any-food-you-consume/
*** Tarabella, Angela y Voinea, Lelia. (Febrero de 2013). "Advantages and Limitations of the Front-of-Package (FOP) Labeling Systems in Guiding The Consumers' Healthy Food Choice". Amfiteatru Economic. Vol. XV, No. 33, pp. 198-209. [PDF]. Consultado el 12 de febrero de 2014, en http://www.amfiteatrueconomic.ro/temp/Article_1188.pdf

Asimetría informacional en alimentos

Es menester agradecer a los productores honestos el darnos información completa, clara y precisa sobre los ingredientes que utilizan. Su función social es proveernos de alimentos sabrosos y seguros. A los productores que no perciben esta función, les recordamos que ellos también son consumidores de alimentos y que desearán tener información veraz para decidir qué comer.

La libertad de elegir está relacionada con el derecho a saber qué estamos comiendo. La sociedad mexicana necesita que las compañías de alimentos sean respetuosas de nuestro derecho a saber y nuestro derecho a comer saludablemente. Pero también, la sociedad mexicana necesita que los consumidores usen las herramientas que tienen a su alcance para comprar inteligentemente. El etiquetado de alimentos, tal como existe ahora, puede ayudar a muchos consumidores a elegir productos que sean sabrosos, pero sólo si también son saludables.

Si nos dan la información que necesitamos para elegir, y tenemos que decidir entre galletas que se arrancian rápido o las que nos arranciarán a nosotros, todos preferimos que sean las galletas las que se arrancien primero. Esto debe quedar claro para toda empresa que se dedique a producir y vender alimentos: nos gusta buen precio y sabor, pero no a costa de nuestra salud.

Verdades a medias

Los ejemplos sobran. ¿Por qué las compañías usan grasa parcialmente hidrogenada –conocida también como grasa trans– en panes y galletas? Porque este tipo de grasa no se arrancia fácilmente. La fecha de caducidad se puede extender, pues los productos se pueden almacenar por más tiempo. Esto le conviene a los productores. El problema es que la grasa parcialmente hidrogenada se integra a nuestros tejidos, causando numerosos problemas de salud, que finalmente aumentan la mortalidad de los que la consumen. Al comprar productos con este tipo de grasa, estamos provocando nuestro propio "arranciamiento". Nuestra fecha de caducidad –nuestra muerte– se vuelve más cercana.

¿Por qué las compañías comenzaron a listar "azúcares" en lugar de "azúcar" en los ingredientes? Porque con azúcares no indican el nombre exacto del ingrediente que usan. En algunos casos, lo que encubren es el uso del jarabe de maíz alto en fructosa por la mala publicidad que ha tenido. Uno podría inferir que lo usan porque sale más barato producir los alimentos con este jarabe que con azúcar de caña. ¿Es lo mismo para el consumidor? Quizá no, y uno tendría que preguntarse por qué intentan ocultar ese ingrediente. Científicamente, como casi siempre ocurre en materia de nutrición, hay un acalorado debate sobre si es dañino o no. Hasta el año pasado, iba ganando la postura de que "no debería ser más dañino que el azúcar". Enfatizo: "más dañino".

El poder de decidir

Cuando un fabricante de alimentos hace sus productos, existen ciertas normas que debe cumplir. Entre ellas está el listar los ingredientes que utiliza. El etiquetado de alimentos es parte de las Normas Oficiales Mexicanas. Tenemos esta norma en el país gracias a un esfuerzo muy grande de parte de inspectores de la Secretaría de Salud y de productores que honestamente cumplen con esa norma. Es un esfuerzo que la sociedad mexicana ya hace y que los consumidores deberíamos utilizar para combatir la asimetría informacional. Lo podemos hacer de muchas maneras:

1 Para decidir si un producto es lo que parece ser. Los ingredientes están listados en orden de mayor a menor cantidad. Por ejemplo, si un producto lo anuncian como cátsup, uno esperaría que su ingrediente principal fuera jitomate, ¿cierto? **Te invito a comprobar si el primer ingrediente de tu cátsup favorita es jitomate, o si tiene más azúcar que jitomate.**

Otro ejemplo. Las mermeladas idealmente deberían ser fruta con azúcar, ¿no? Revisa si las mermeladas que compras tienen más azúcar que fruta; ¿cuál ingrediente está listado primero? La cantidad que uno está dispuesto a pagar por una mermelada con fruta es mayor que la que pagaría por un poco de azúcar con sabor.

Ahora mira las galletas. ¿Cuál es su ingrediente principal? ¿Azúcar? ¿Grasa? Muchos de nosotros asumimos que debería ser harina de trigo.

2 Para evitar ingredientes no saludables. Los productores tienen la obligación de describir los ingredientes que usan. Ahí puedes verificar si tienen o no ingredientes que es legal utilizar, pero que no son saludables. Por ejemplo, como habíamos mencionado, **si en el listado vemos que tiene las palabras "parcialmente hidrogenada" o "parcialmente hidrogenado", entonces tiene un ingrediente que es grasa trans.** En este sentido, el listado de ingredientes es más preciso que la tabla de composición nutrimental o la publicidad que la empresa haga.

Si te interesa aprender más, puedes consultar con nutriólogos qué otros ingredientes debes evitar en los productos. Basta con ir una vez al súper y decidir cuál de tus productos favoritos es más saludable.

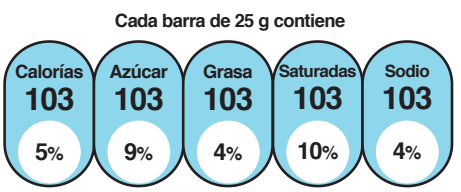
La simplificación de la información

En respuesta a la necesidad de desarrollar maneras más simples y fáciles de presentar la información nutrimental, productores, vendedores y organizaciones no gubernamentales han creado una serie de símbolos que ayuden a los consumidores a tomar mejores decisiones. Aquí algunos ejemplos:

Guía del corazón. Creado en 1987 por la American Heart Association para indicar a los consumidores que el producto es "amigable" con el corazón.

Cerradura. Desarrollado en Suecia en 1989 para identificar alimentos saludables. Después se extendió a Noruega y Dinamarca.

Guía de cantidades recomendadas. También desarrollado en Reino Unido en 2006, indica el porcentaje de las necesidades nutrimentales diarias de los consumidores, basadas en recomendaciones internacionales de necesidades nutrimentales y de energía en adultos saludables.



Guía de cantidades recomendadas

> *Un sistema obligatorio y estandarizado de etiquetado, además de ayudar en las elecciones de los consumidores, podría también conducir a los productores a modificar sus productos y a mejorar su calidad y el perfil nutricional de los alimentos, con el fin de corresponder a las dietas recomendadas, que beneficiará enormemento la salud y calidad de vida de los consumidores.*
>
> *Negrea, 2008*

Semáforo. Creado en 2006 por la Agencia de Estándares para Alimentos, del Reino Unido, para ayudar a los consumidores a tomar decisiones saludables con un sistema más fácil de comprender.

Sobre el autor:
Víctor Villalobos es candidato a Doctor en Salud Pública por la Universidad de California, Berkeley.
www.prevenir.mx

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

SUPERPODERES EN EL SÚPER

Todos en algún momento hemos deseado tener superpoderes. Sin embargo, no necesitas tener visión calórica, uñas de adamantium o la capacidad de volverte invisible para ser un paladín de la justicia. Basta con conocer tus derechos, ¡y no dejarte!

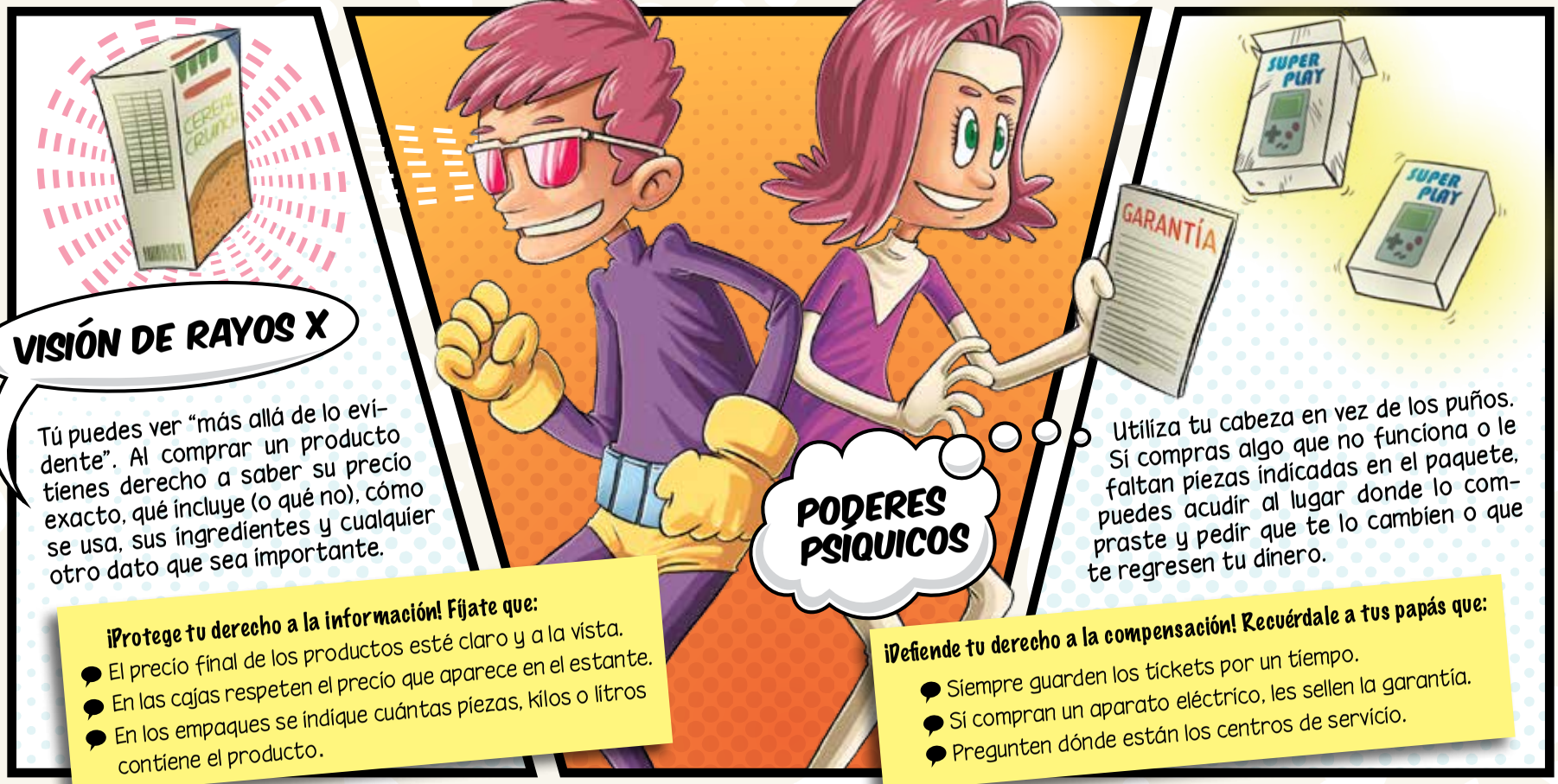


Gráfico: Bruno Piña

Cada 15 de marzo se celebra el Día Mundial de los Derechos de los Consumidores. Acércate a tu delegación o subdelegación Profeco más cercana para conocer las actividades que se organizarán en esta fecha.

¡CÓMPRAME, CÓMPRAME!

Los niños son los consumidores más vulnerables, pues a diferencia de los adultos, aún no han desarrollado la capacidad crítica y valorativa para discernir entre la realidad y la fantasía. Aunque los niños no tienen poder adquisitivo, consumen en función de la capacidad y voluntad de los padres para cumplirles sus deseos.

Para hacer de ellos consumidores responsables, es importante ayudarles a distinguir entre un deseo y una necesidad, e inculcarles que el dinero y el consumo deben ser medios que les permitan realizarse como personas. Recibir educación sobre estos temas también es uno de sus derechos como pequeños consumidores.

- **Pon el ejemplo**
  Autoevalúa tu forma de consumir. Los niños perciben si vivimos angustiados por las cuentas, si envidiamos al vecino, si nos quejamos del precio de las cosas, o si respetamos o no el medioambiente.

- **"No" es "no"**
  La tolerancia a la frustración es parte de una personalidad sana. Decirle "no" cuando quiera que le compres algo puede ayudarle a esforzarse por conseguir lo que quiere.

- **Controlar los impulsos**
  Cuando te pida algo, trata de no comprárselo en ese momento. Proponle dejar pasar unos días para que piense bien si es lo que realmente quiere.

- **Dale su "domingo"**
  Asignarle una cantidad semanal le ayudará a administrar lo que es suyo y aprenderá que ahorrando se satisfacen deseos más costosos.

- **Háganlo ustedes mismos**
  Si es posible, cuando te pida un juguete sugiérele hacerlo ustedes en casa con materiales de desecho; se divertirán juntos y estarás enseñándole a reutilizar.

- **No lo premies con algo material**
  Piensa en diferentes formas de premiarlo, como hacer algo divertido juntos. Hazle comprender que portarse bien es su deber.

LIBROS MILLONARIOS

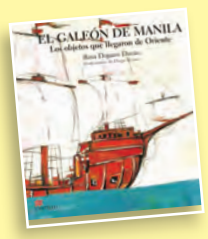
¡Con el dinero no se juega! O tal vez sí. Estos libros, además de ser divertidos, tienen lecciones muy valiosas sobre qué es, para qué sirve y cómo funciona la economía.

A tomar decisiones. Economía y finanzas para llevar contigo

Magnolia González
SM/Museo Interactivo de Economía

Economía ¿Qué es el dinero?

Andrea Ruy Sánchez y Gabino Flores
Ilustraciones de Alejandro España
Artes de México



El galeón de Manila. Los objetos que llegaron de Oriente

Rosa Dopazo Durán
Ilustraciones de Diego Álvarez
Ediciones Castillo

A golpe de calcetín

Francisco Hinojosa
Ilustraciones de Rafael Barajas "El Fisgón"
Fondo de Cultura Económica

Camilón, Comilón

Ana María Machado
Ilustraciones de Gusti
Ediciones SM

Recomendaciones tomadas de Azotea de libros (**azoteadelibros.com**), de Luis Téllez-Tejeda.

Fuentes
· Achbar, Mark, Abbott, Jennifer y Bakan, Joel. (2004). "The corporation", basado en el libro: The Corporation: The Pathological Pursuit of Profit and Power. Consultado el 3 de febrero de 2014, en http://www.youtube.com/watch?v=Rue2-g5F82U
· Foundation for Science, Health and Education. (11 de junio de 2013). "¿Quién determina los hábitos de consumo de los niños?". Consultado el 4 de febrero de 2014, en http://www.fundacionshe.com/es/educacion-emocional/quien-determina-los-habitos-de-consumo-de-los-ninos/
· Ruiz Marín, Marta. (s.f.). "Desarrollo del niño como consumidor". Consultado el 3 de febrero de 2014, en http://www.psicologia-online.com/psicologia_de_las_organizaciones/el-nino-consumidor.html

¡Antes de abrir tu cartera, compara y elige!

Aprovecha y ahorra

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Con este programa puedes comparar más de 200 mil precios en 25 ciudades del país. Inscríbete, registra tu lista del súper y descubre qué establecimiento te conviene.

@r_consumidor | @profeco
Consumidor Inteligente
www.profeco.gob.mx
revistadelconsumidor.gob.mx
consumidor.gob.mx

La fuerza del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Filtro para agua

Rendimiento: 1 pieza
Tiempo de preparación: 1 hora, aproximadamente
Caducidad: un año de uso, aproximadamente

Sustancias

- 1 cucharada de hipoclorito de sodio (blanqueador para ropa)
- 2 cucharadas de detergente líquido, aproximadamente

Materiales

- Válvula de plástico para vitrolero
- Garrafón de PET de aproximadamente 15 l
- 1.5 kg de grava fina (de máximo 1 cm)
- 1 kg de grava media
- 1.5 kg de tezontle en trozos pequeños
- 30 piedras de río pequeñas (de máximo 2 cm de diámetro)
- 1.5 kg de marmolina (grava blanca muy fina, de ¼ cm aproximadamente)
- 10 piezas de carbón vegetal

Utensilios

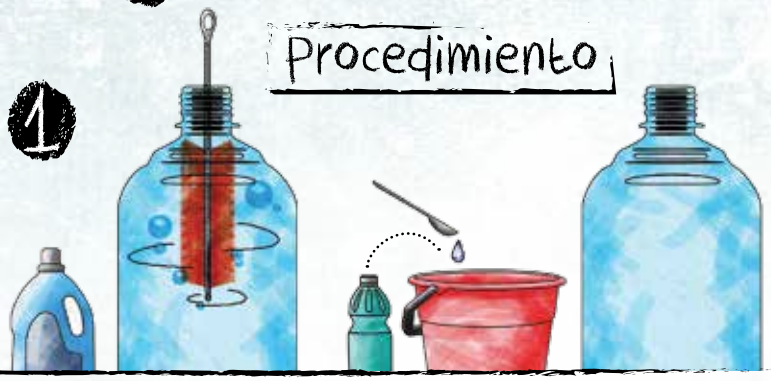
- Navaja, cúter o exacto
- Empaque de plástico para la válvula
- Cinta teflón
- Martillo
- Anteojos protectores
- Cubeta
- Colador para pastas

En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml

¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas **Profeco**? Visita nuestro canal en YouTube: **youtube.com/profecotv**

Procedimiento

1



Lava el garrafón con agua y jabón. Posteriormente, desinféctalo empleando una solución de 1 cucharada de blanqueador para ropa (15 ml de hipoclorito de sodio) por cada cubeta de agua (4 l).

2

Colócate los anteojos protectores, y con el martillo, rompe el carbón en fragmentos más pequeños.

Tanto que quepan por la abertura del garrafón. Haz lo mismo con el tezontle, cuyos fragmentos deben ser de aproximadamente 1 a 1.5 cm de diámetro.

3

Lava las piedras por separado, colocándolas en una cubeta con abundante agua potable, mientras las frotas entre ellas con la mano.

Escúrrelas con ayuda del colador para pastas y repite la operación.

Cuando el agua que se escurre sea clara, lava las piedras con una solución jabonosa (5 gotas de detergente líquido por cada litro de agua). Enjuaga perfectamente y desinfecta con una solución de cloro, como la preparada en el paso 1, dejando reposar por 5 minutos.

Con la navaja, haz un corte cerca de la base del garrafón, del mismo diámetro que el tubo de entrada. Coloca en el interior el empaque y la tuerca (contra) de la válvula. Con ayuda de un palo o unas pinzas, sostén el empaque y tuerca en su lugar mientras giras la válvula, para que se enrosque y la válvula quede sujeta.

6 Vierte las piedras en el garrafón con el siguiente orden:

7 Coloca una manguera en la boca del garrafón.

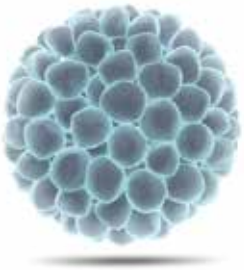
Abre la válvula y deja correr el agua por aproximadamente cinco minutos.

Nota: Golpea ligeramente -con la palma de la mano- las paredes del garrafón para permitir que las piedras se acomoden.

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

Dato interesante

El proceso de filtración puede retener no solamente las bacterias, quistes y huevecillos de parásitos. El agua que se filtra por las diferentes capas de la Tierra hasta los pozos profundos alcanza tal pureza que está libre de cualquier agente patógeno.



Conservación

Cubre o forra el filtro de agua con papel aluminio para que no esté expuesto directamente a la luz del sol.

Caducidad

Dependiendo de la calidad del agua, se estima que esté libre de mantenimiento por aproximadamente un año.

Recomendaciones

- Por ningún motivo coloques el carbón como última capa; al ser muy ligero, flota, y su presencia pierde eficacia.
- Puedes incorporar otros medios filtrantes como el carbón activado. En este caso, es recomendable que sea una de las primeras capas y tenga encima la de marmolina y grava fina, a fin de que no flote y se pierda del filtro.
- Para desinfectar las piedras, puedes ponerlas en el escurridor de pastas y después introducirlo en una palangana con la solución desinfectante. Así no será necesario que prepares una solución cada vez para cada tipo de piedra.

Beneficio

El costo de elaborar este filtro ronda los 30 pesos.

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco**, un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

Todos estos servicios puedes encontrarlos en las delegaciones y subdelegaciones. Localiza la tuya.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

Síguenos en Twitter: @profeco

Revista del Consumidor en Línea: consulta los estudios de calidad, Tecnologías Domésticas, programas de radio y TV, además de *webcasts*, *podcasts* y artículos sobre consumo inteligente. Visita **revistadelconsumidor.gob.mx**

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este *newsletter* para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Registro Público para Evitar Publicidad: para evitar recibir publicidad no deseada en tu teléfono, inscribe tu número al **9628 0000** (DF, zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey) o **01 800 962 8000** (resto del país).

Concilianet: cero filas, cero espera, cero papel. Sólo necesitas una computadora con acceso a internet y la disposición de hacer valer tus derechos. En **concilianet.profeco.gob.mx** puedes presentar tu queja con los proveedores que ya concilian en línea.

Asesorías: ponte en contacto directo con los especialistas en derechos del consumidor en **asesoria@profeco.gob.mx**

Quién es Quién en los Precios: herramienta en línea para consultar el precio de cerca de 2 mil productos de abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en 23 ciudades del país.

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelegación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor**.

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

LAS DENUNCIAS QUE SE ATENDERÁN MEDIANTE EL USO DE LA APLICACIÓN SON:

1. Aplica **cargos extras** o incorrectos
2. **DISCRIMINA** o se reserva derecho de admisión
3. **Incumple** promociones
4. Bebidas fuera de las normas
5. **No entrega notas** o comprobantes
6. **NO EXHIBE PRECIOS** de alimentos y/o bebidas
7. No **respeta precios** exhibidos
8. **Obliga** el pago de propina
9. **Obliga el consumo** mínimo o por botella

PROCESO DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

1. Usuario de teléfono inteligente con app **Profeco en 30** y contraseña previamente inscrito, envía denuncia

2. Una vez recibida la denuncia, la aplicación asigna un número de folio y se genera una orden de verificación y/o conciliación para que personal de **Profeco en 30** acuda al establecimiento.

MOTIVO DENUNCIA

4. INICIA PROCESO CONCILIATORIO

5. Se genera el acta de conciliación

MOTIVO DENUNCIA

3. El verificador acude al lugar de la denuncia en **30 minutos**

4. INICIA PROCESO DE VERIFICACIÓN

5. De ser el caso se inicia el procedimiento por infracción a la ley o medida de apremio, generando un número de expediente

La fuerza del consumidor

PROFECO

@profeco | @profeco2
facebook.com/profeco
Tel. 55 68 8722 | 01 800 468 8722

A nosotros también nos pegó la primavera

Enamórate de esta promoción:

Suscríbete por **$250**

y recibe hasta la puerta de tu casa

12 números por el precio de 10

Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el DF y zona metropolitana
o al **01 800 468 8722** (larga distancia sin costo) para más información.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Platillo

SABIO PROFECO

Las siguientes recetas integran, en un solo plato, de forma inteligente y deliciosa, todos los nutrientes necesarios para llevar una dieta equilibrada. En esta ocasión, te presentamos dos platillos ideales para la Cuaresma. La primera opción son unas tortitas vegetarianas —hechas de diversos granos— bañadas en yogur; la segunda son unas deliciosas tostadas de camarón a la vinagreta, ideales para sorprender a las visitas.

¡Disfrútalos!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco
y elaborado por el chef Alejandro Castro Romero

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son

Frutas

- Fresa
- Limón
- Mamey
- Mandarina
- Mango
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Piña
- Plátano
- Tamarindo
- Toronja

Verduras

- Acelga
- Ajo
- Calabacita
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chayote
- Chícharo
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

150
TORTITAS VEGETARIANAS CON SALSA DE YOGUR

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN Kilocalorías 654 · Proteínas 29 g · Grasa 24 g · Fibra dietética 6 g · Colesterol 119 mg

INGREDIENTES
(6 RACIONES = 18 TORTITAS)

- 3 tazas de arroz cocido (180 g en crudo), puedes utilizar algún sobrante de arroz del día anterior
- 1 taza de pan molido (120 g)
- ½ taza de harina (70 g)
- ½ taza de avena cruda molida (60 g)
- 1 taza de lentejas (180 g)
- 1 calabacita italiana grande (210 g) finamente rallada
- 1 pepino (200 g) rebanado
- 1 jitomate (135 g) cortado en gajos
- 1 zanahoria grande (120 g) finamente rallada
- 1 pimiento amarillo (100 g) cortado en rajas
- 6 hojas de lechuga (90 g) desinfectadas y troceadas
- ¼ pza. de cebolla (60 g) finamente picada
- 2 limones (60 g)
- 2 dientes de ajo (4 g) finamente picados
- 1 taza de yogur natural semidescremado (240 ml)
- 1 ½ tazas de queso manchego rallado (180 g)
- 2 huevos (110 g)
- 1 pizca de comino molido
- Aceite para barnizar (60 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Cuece las lentejas, escúrrelas y muélelas en un procesador junto con el arroz cocido.
2. Vierte la pasta resultante en un bol y añade la cebolla, el ajo, la avena, el pan molido, el queso y los vegetales rallados (zanahoria y calabacita). Sazona con sal, pimienta y orégano al gusto. Al final, agrega los huevos batidos.
3. Mezcla todo perfectamente y luego divide la pasta en 18 porciones iguales. Forma tortitas a manera de hamburguesas pequeñas y enharínalas.
4. Prepara una charola para hornear con papel aluminio, engrasándola con una brocha. Acomoda las tortitas y barnízalas por arriba con la misma brocha aceitada. Hornea a 180 °C durante 20 minutos. Pasado este tiempo, voltéalas y hornéalas otros 20 minutos o hasta que las tortitas se vean ligeramente doradas.
5. Sírvelas bañadas con el yogur condimentado con sal, pimienta y una pizca de comino.
6. Acompaña las tortitas con la ensalada de lechuga, jitomate, pimiento y pepino, aderezada con limón y sal.

Puedes ver la preparación de estos platillos en video, en **Platillo Sabio Profeco**, programa de televisión, en **Revista del Consumidor TV**, y también en el sitio **revistadelconsumidor.gob.mx**

151
TOSTADAS DE CAMARÓN A LA VINAGRETA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN Kilocalorías 578 · Proteínas 29 g · Grasa 28 g · Fibra dietética 11 g · Colesterol 123 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 18 tostadas horneadas (325 g)
- 500 g de camarón pacotilla limpio (puede sustituirse con surimi sabor camarón)
- 1 taza de frijoles refritos (240 g)
- ¼ pza. de coliflor (250 g), cortada en ramitos muy pequeños
- ½ pza. de col chica (210 g), finamente rebanada (puede sustituirse por lechuga)
- 1 aguacate (200 g)
- 1 calabaza grande (200 g), cortada en julianas pequeñas
- 12 zanahorias chiquitas (baby) rebanadas o 2 zanahorias convencionales delgadas (150 g) en rebanadas finas
- ½ pza. de cebolla morada (120 g) finamente fileteada
- El jugo de 2 limones (60 g)
- 2 chiles jalapeños frescos (40 g) sin semillas, desvenados y en rajitas
- 3 dientes de ajo (6 g) finamente picados
- Orégano al gusto
- Hojas de laurel
- ¼ de taza de vinagre (120 ml) o al gusto
- ½ taza de aceite de oliva (120 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Marina los camarones limpios en el jugo de limón y salpimienta. Refrigéralos durante media hora.
2. En una sartén, pon a calentar el aceite de oliva. Acitrona la cebolla y los dientes de ajo.
3. Incorpora la zanahoria, luego la coliflor y al final las tiritas de calabaza y los chiles jalapeños.
4. Agrega el vinagre y las especias.
5. Sazona con sal, pimienta y agua al gusto, con el fin de que los vegetales se suavicen ligeramente.
6. Una vez que las verduras estén listas, incorpora los camarones y déjalos unos cuantos minutos. Verifica la sazón y deja enfriar a temperatura ambiente.
7. Al momento de servir, unta las tostadas con un poco de frijoles refritos, añade un puño de col y coloca al final el escabeche con camarones a temperatura ambiente.
8. Adorna con las rebanadas de aguacate, ¡y listo!

Fotos: José Rodriguez. **Chef**: Alejandro Castro Romero

De pesca en la ciudad

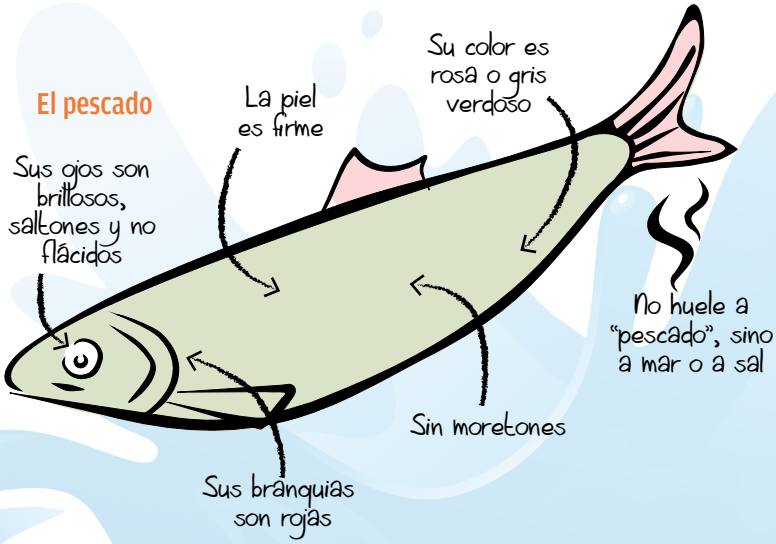
Chef Alberto Harwy
Es socio de La Burguesa, en la colonia Roma del Distrito Federal. Ha sido catalogado por distintas publicaciones especializadas como uno de los jóvenes prospectos culinarios de la Ciudad de México durante 2013 y 2014.
Alberto Harwy

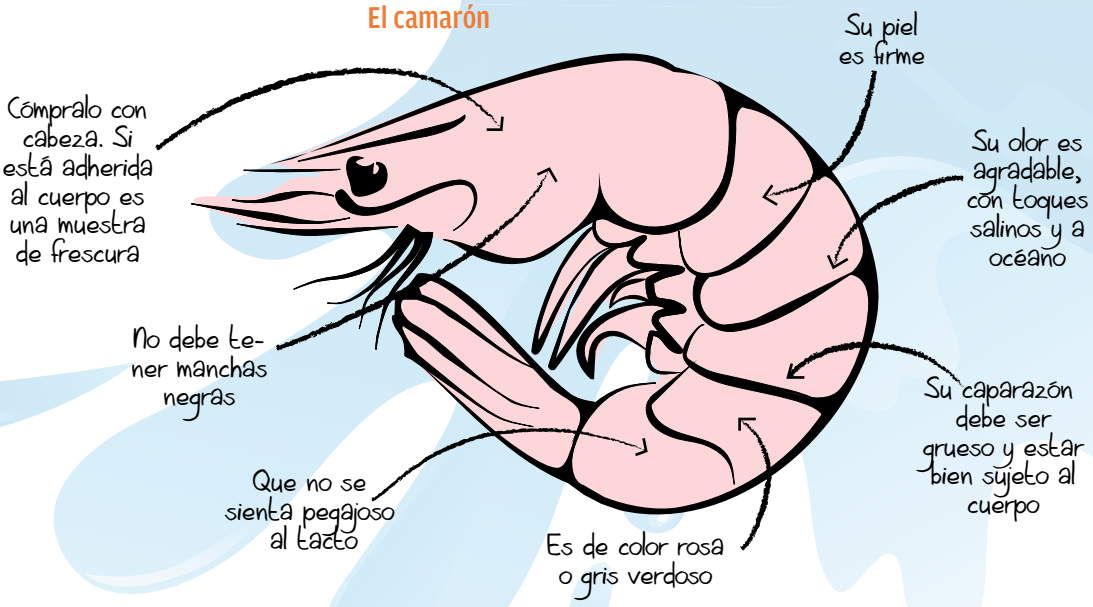
La Cuaresma es el periodo en el que los mexicanos consumimos más pescados y mariscos. No importa si eres de los que sigue la tradición o simplemente te gusta comer sano y rico, atiende a los tips del chef Alberto Harwy para que elijas los productos más frescos al mejor precio, ahora y durante todo el año.

Contrario a lo que muchos piensan, es posible comer pescado a precios accesibles durante todo el año. Descubre cuáles son las opciones económicas y cuáles pueden subir o bajar de precio:

Los baratos
> Corvina
> Merluza
> Bandera
> Bagre
> Lisa
> Purela
> Ronco

Los que suben de precio
> Mojarra
> Sierra
> Camarón
> Jaiba
> Pulpo
> Huachinango





Prefiere el pescado entero y sin congelar; si lo deseas en filetes, pide que te lo preparen ahí mismo. La ventaja es que, además de asegurarte de su frescura, sabrás que no te están dando "gato por liebre".